

MES: Marzo 2026

CEIP REINO DE ARAGON

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

2

Lentejas estofadas con verduras
Salmon con salsa de tomate con
ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz
y Lácteos

VE:3.196/765 GT:17 GS:3 HC:97 AZ:30 PROT:53 SAL:2

3

Macarrones integrales (eco.) con
salsa napolitana (tomate, calabacín
y albahaca)
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Pescado con
Patatas y Lácteos

VE:3.248/777 GT:30 GS:7 HC:88 AZ:31 PROT:30 SAL:3

4

Menestra de verduras salteadas
Magro de cerdo a la campesina
(patata, cebolla, tomate, pimiento,
zanahoria, calabacín y tomillo)
Fruta y pan
(*) 1º Arroz 2º Pescado con
Verdura y Lácteos

VE:3.282/785 GT:36 GS:2 HC:79 AZ:31 PROT:32 SAL:2

5

Potaje de garbanzos con arroz
integral
Filete de merluza en salsa verde
(guisante, cebolla, ajo y perejil)
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con
Verdura y Fruta

VE:3.243/776 GT:25 GS:4 HC:87 AZ:20 PROT:46 SAL:2

6

Patatas guisadas con verduras
Pollo en salsa (patata, cebolla,
zanahoria y tomate) con ensalada
de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con
Legumbres y Fruta

VE:3.255/779 GT:30 GS:5 HC:90 AZ:29 PROT:40 SAL:2

7

1º Verdura 2º
Carne con
Patatas y
Lácteos
1º Arroz 2º
Pescado con
Verdura y Fruta

8

1º Verdura 2º
Huevos con
Pasta y Fruta
1º Pasta 2º
Carne con
Verdura y
Lácteos

9

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y
Fruta

VE:3.263/781 GT:28 GS:4 HC:105 AZ:28 PROT:26 SAL:3

10

Sopa minestrone
Pollo al chilindrón (patata, tomate,
pimiento rojo y pimiento verde)
Fruta y pan integral
(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y
Fruta

VE:3.116/745 GT:22 GS:5 HC:85 AZ:28 PROT:50 SAL:3

11

Alubias estofadas con verduras
Filete de abadejo en salsa
(guisante, patata y tomate) con
ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y
Lácteos

VE:3.185/762 GT:28 GS:3 HC:85 AZ:26 PROT:40 SAL:2

12

Verdura tricolor (patata, zanahoria,
judía verde)
Pavo guisado con verduras
(cebolla, zanahoria, patata y
tomate)
Yogur y pan integral
(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura
y Fruta

VE:3.112/744 GT:27 GS:5 HC:83 AZ:27 PROT:38 SAL:2

13

Lentejas (eco.) a la castellana
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas
y Fruta

VE:3.116/745 GT:23 GS:5 HC:99 AZ:22 PROT:37 SAL:2

14

1º Verdura 2º
Carne con
Legumbres y
Lácteos
1º Arroz 2º
Pescado con
Verdura y
Lácteos

15

1º Patatas 2º
Pescado con
Verdura y
Lácteos
1º Verdura 2º
Carne con Pasta
y Lácteos

16

Judías verdes con refrito
Magro de cerdo a la campesina
(patata, cebolla, tomate, pimiento,
zanahoria, calabacín y tomillo)
Fruta y pan
(*) 1º Arroz 2º Pescado con
Verdura y Lácteos

VE:3.170/758 GT:36 GS:2 HC:74 AZ:29 PROT:31 SAL:2

17

Alubias estofadas con arroz
integral
Tortilla de calabacín con ensalada
de lechuga
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y
Lácteos

VE:3.255/779 GT:22 GS:4 HC:106 AZ:26 PROT:32 SAL:2

18

Crema de zanahoria (eco.)
Palometa a la griega con ensalada
de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y
Fruta

VE:3.172/759 GT:32 GS:5 HC:78 AZ:23 PROT:22 SAL:2

19

Sopa de cocido con pasta
Cocido completo con ensalada de
lechuga
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz
y Fruta

VE:3.260/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3

20

Arroz (eco.) caldoso de verduras
Filete de merluza en salsa
marinera (tomate, cebolla, ajo y
especias)
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Huevos con
Verdura y Fruta

VE:3.131/749 GT:23 GS:2 HC:96 AZ:25 PROT:34 SAL:3

21

1º Legumbres 2º
Carne con
Verdura y
Lácteos
1º Verdura 2º
Pescado con
Patatas y Fruta

22

1º Pasta 2º
Pescado con
Verdura y
Lácteos
1º Verdura 2º
Carne con
Legumbres y
Lácteos

23

Lentejas (eco.) estofadas con
verduras con arroz integral
Tortilla de patatas con ensalada de
lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas
y Lácteos

VE:3.136/750 GT:24 GS:4 HC:102 AZ:24 PROT:32 SAL:2

24

Menestra de verduras salteadas
Pavo guisado con verduras
(cebolla, zanahoria, patata y
tomate)
Fruta y pan integral
(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y
Fruta

VE:3.135/750 GT:27 GS:4 HC:89 AZ:32 PROT:35 SAL:2

25

FESTIVO
1º Verdura 2º Carne con Pasta y
Lácteos
(*) 1º Patatas 2º Pescado con
Verdura y Fruta

26

Espirales pomodoro (tomate,
cebolla, especias)
Revuelto de atún con ensalada de
lechuga
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con
Legumbres y Fruta

VE:3.165/757 GT:32 GS:7 HC:74 AZ:25 PROT:34 SAL:3

27

Crema de calabacín (eco.)
Pechuga de pollo rebozada con
ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Pasta 2º Pescado con
Patatas y Lácteos

VE:3.109/744 GT:29 GS:5 HC:96 AZ:23 PROT:22 SAL:3

28

1º Legumbres 2º
Carne con
Verdura y
Lácteos
1º Verdura 2º
Pescado con
Arroz y Fruta

29

1º Verdura 2º
Huevos con
Pasta y Lácteos
1º Arroz 2º
Pescado con
Verdura y Fruta

30

SEMANA SANTA
1º Legumbres 2º Carne con
Verdura y Lácteos
(*) 1º Verdura 2º Huevos con
Patatas y Fruta

31

SEMANA SANTA
1º Arroz 2º Pescado con Verdura y
Fruta
(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y
Fruta

TODOS LOS MENÚS IRÁN
ACOMPAÑADOS DE AGUA