

MARZO 2026 BASAL 1-3 AÑOS

| LUNES                                                                                                                                                                          |          |           |          |  | MARTES                                                                                                                                                                                                                                  |          |           |          |  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                            |          |           |          |  | JUEVES                                                                                                                                                                           |          |           |          |  | VIERNES                                                                                                                                                                                                 |          |           |          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|----------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|----------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|----------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|----------|--|
| DIA 2                                                                                                                                                                          |          |           |          |  | DIA 3                                                                                                                                                                                                                                   |          |           |          |  | DIA 4                                                                                                                                                                                |          |           |          |  | DIA 5                                                                                                                                                                            |          |           |          |  | DIA 6                                                                                                                                                                                                   |          |           |          |  |
| KCAL                                                                                                                                                                           | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                                                                                    | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                                 | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                             | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                                                    | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  |
| 3719,20                                                                                                                                                                        | 46,18    | 244,75    | 327,74   |  | 335,63                                                                                                                                                                                                                                  | 43,29    | 9,74      | 18,87    |  | 432,95                                                                                                                                                                               | 41,06    | 18,08     | 25,60    |  | 299,72                                                                                                                                                                           | 25,04    | 16,99     | 22,81    |  | 358,42                                                                                                                                                                                                  | 39,45    | 11,73     | 19,83    |  |
| Sopa de estrellas (1, 9, T3)<br>Huevos con pisto (3)<br>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br>Naranja                                                                              |          |           |          |  | Coditos con salsa de tomate casera (1, T3)<br>Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Manzana / manzana asada                                 |          |           |          |  | Alubias pintas con arroz integral (19)<br>Filetes de pollo en salsa<br>Pisto manchego (Casero)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Mandarina                                                 |          |           |          |  | Crema solferino (puerro, tomate y cebolla)<br>Iacón fresco a la gallega con patata<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Pera                                                              |          |           |          |  | Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)<br>Salmón con salsa de naranja (2, 4, T2, T14)<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)<br>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br>Yogur natural (7) |          |           |          |  |
| CENA: Verdura y pescado                                                                                                                                                        |          |           |          |  | CENA: Verdura y pavo                                                                                                                                                                                                                    |          |           |          |  | CENA: Verdura y ternera                                                                                                                                                              |          |           |          |  | CENA: Ensalada y pescado                                                                                                                                                         |          |           |          |  | CENA: Verdura y huevo                                                                                                                                                                                   |          |           |          |  |
| DIA 9                                                                                                                                                                          |          |           |          |  | DIA 10                                                                                                                                                                                                                                  |          |           |          |  | DIA 11                                                                                                                                                                               |          |           |          |  | DIA 12                                                                                                                                                                           |          |           |          |  | DIA 13                                                                                                                                                                                                  |          |           |          |  |
| KCAL                                                                                                                                                                           | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                                                                                    | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                                 | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                             | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                                                    | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  |
| 386,30                                                                                                                                                                         | 45,46    | 17,90     | 12,57    |  | 409,56                                                                                                                                                                                                                                  | 51,68    | 16,00     | 13,88    |  | 378,58                                                                                                                                                                               | 35,35    | 14,36     | 22,96    |  | 352,00                                                                                                                                                                           | 42,45    | 9,77      | 21,74    |  | 333,84                                                                                                                                                                                                  | 52,67    | 8,91      | 26,16    |  |
| Crema de calabacín ECO (con patata)<br>Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)<br>Patatas dado<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Manzana / manzana asada       |          |           |          |  | Arroz con salsa casera de tomate<br>Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br>Mandarina                                                                   |          |           |          |  | Brócoli con taquitos de jamón York (6)<br>Ragout de pollo en salsa pepitoria (3)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Plátano                   |          |           |          |  | Espaguetis salteados al wok (1, T3)<br>Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)<br>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br>Naranja |          |           |          |  | Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10)<br>Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (19)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Yogur natural (7)                                                       |          |           |          |  |
| CENA: Verdura y pescado                                                                                                                                                        |          |           |          |  | CENA: Verdura y pavo                                                                                                                                                                                                                    |          |           |          |  | CENA: Ensalada y pescado                                                                                                                                                             |          |           |          |  | CENA: Verdura y cerdo                                                                                                                                                            |          |           |          |  | CENA: Ensalada y huevo                                                                                                                                                                                  |          |           |          |  |
| DIA 16                                                                                                                                                                         |          |           |          |  | DIA 17                                                                                                                                                                                                                                  |          |           |          |  | DIA 18                                                                                                                                                                               |          |           |          |  | DIA 19                                                                                                                                                                           |          |           |          |  | DIA 20                                                                                                                                                                                                  |          |           |          |  |
| KCAL                                                                                                                                                                           | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                                                                                    | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                                 | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                             | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                                                    | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  |
| 364,33                                                                                                                                                                         | 45,16    | 14,41     | 13,52    |  | 400,97                                                                                                                                                                                                                                  | 41,72    | 15,08     | 28,95    |  | 360,66                                                                                                                                                                               | 45,62    | 10,93     | 21,05    |  | 318,33                                                                                                                                                                           | 30,17    | 9,59      | 23,94    |  | 358,27                                                                                                                                                                                                  | 30,28    | 13,13     | 24,39    |  |
| Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)<br>Tortilla francesa (3)<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br>Pera                   |          |           |          |  | Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)<br>Lomo de sajonia<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Naranja                                                                               |          |           |          |  | Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3)<br>Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14)<br>Ensalada de lechuga y tomate (12)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Manzana / manzana asada |          |           |          |  | Coliflor con taquitos de jamón York (6)<br>Pollo asado a las finas hierbas (12)<br>Patatas revolconas<br>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br>Mandarina                             |          |           |          |  | Alubias pintas con arroz integral (19)<br>Salmón al horno (2, 4, T2, T14)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Yogur natural (7)                                   |          |           |          |  |
| CENA: Verdura y pavo                                                                                                                                                           |          |           |          |  | CENA: Verdura y huevo                                                                                                                                                                                                                   |          |           |          |  | CENA: Ensalada y cerdo                                                                                                                                                               |          |           |          |  | CENA: Ensalada y ternera                                                                                                                                                         |          |           |          |  | CENA: Verdura y pavo                                                                                                                                                                                    |          |           |          |  |
| DIA 23                                                                                                                                                                         |          |           |          |  | DIA 24                                                                                                                                                                                                                                  |          |           |          |  | DIA 25                                                                                                                                                                               |          |           |          |  | DIA 26                                                                                                                                                                           |          |           |          |  | DIA 27                                                                                                                                                                                                  |          |           |          |  |
| KCAL                                                                                                                                                                           | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                                                                                    | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                                 | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                             | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  | KCAL                                                                                                                                                                                                    | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |  |
| 372,98                                                                                                                                                                         | 45,58    | 12,36     | 24,20    |  | 373,66                                                                                                                                                                                                                                  | 45,99    | 12,95     | 19,20    |  | 393,73                                                                                                                                                                               | 51,53    | 10,63     | 24,03    |  | 380,22                                                                                                                                                                           | 45,64    | 9,87      | 21,26    |  | 297,49                                                                                                                                                                                                  | 21,23    | 16,84     | 10,66    |  |
| Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)<br>Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla)<br>Arroz integral<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Pera |          |           |          |  | Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)<br>Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)<br>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br>Manzana ECO / manzana ECO asada |          |           |          |  | Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)<br>Ragout de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Plátano                       |          |           |          |  | Arroz caldoso con verduras (19)<br>Dorado con verduritas (2, 4)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)<br>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br>Naranja                       |          |           |          |  | Brócoli a la bilbaina (12)<br>Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)<br>Patatas fritas<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Yogur natural (7)                                                                   |          |           |          |  |
| CENA: Verdura y pescado                                                                                                                                                        |          |           |          |  | CENA: Ensalada y ternera                                                                                                                                                                                                                |          |           |          |  | CENA: Verdura y huevo                                                                                                                                                                |          |           |          |  | CENA: Ensalada y pollo                                                                                                                                                           |          |           |          |  | CENA: Verdura y pescado                                                                                                                                                                                 |          |           |          |  |
| Valoracion nutricional:                                                                                                                                                        |          |           |          |  | Calcio 107,5                                                                                                                                                                                                                            |          |           |          |  | Hierro 3,3                                                                                                                                                                           |          |           |          |  | Sodio 316,8                                                                                                                                                                      |          |           |          |  | Vit. A 390,9                                                                                                                                                                                            |          |           |          |  |
|                                                                                                                                                                                |          |           |          |  | Vit. B1 0,2                                                                                                                                                                                                                             |          |           |          |  | Vit. B2 0,7                                                                                                                                                                          |          |           |          |  | Vit. C 26,1                                                                                                                                                                      |          |           |          |  | Ác. fólico 109,1                                                                                                                                                                                        |          |           |          |  |
|                                                                                                                                                                                |          |           |          |  | Fibra 5,0                                                                                                                                                                                                                               |          |           |          |  | Coolest. 493,3                                                                                                                                                                       |          |           |          |  | AGS 5,8                                                                                                                                                                          |          |           |          |  | AGM 7,0                                                                                                                                                                                                 |          |           |          |  |
|                                                                                                                                                                                |          |           |          |  | AGP 5,7                                                                                                                                                                                                                                 |          |           |          |  |                                                                                                                                                                                      |          |           |          |  |                                                                                                                                                                                  |          |           |          |  |                                                                                                                                                                                                         |          |           |          |  |

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

\*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.

  
Gluten  
(1)

  
Crustáceo  
(2)

  
Huevo  
(3)

  
Pescado  
(4)

  
Cacahuete  
(5)

  
Soja  
(6)

  
Leche  
(7)

  
Frutos secos  
(8)

  
Aplo  
(9)

  
Mostaza  
(10)

  
Sésamo  
(11)

  
Sulfitos  
(12)

  
Altramuces  
(13)

  
Moluscos  
(14)

  
Trazas  
(15)

