

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>02</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col con zanahoria y manzana</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 617,414 prot (g): 27,273 lip (g): 30,22 hc (g): 59,095</p>	<p>03</p> <p>Guisadito de patata y verdura</p> <p>San jacob de york y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 587,254 prot (g): 12,26 lip (g): 22,5 hc (g): 77,798</p>	<p>04</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 338,196 prot (g): 10,345 lip (g): 10,291 hc (g): 47,037</p>	<p>05</p> <p>Sopa paseo de la fama</p> <p>Hamburguesa hollywood</p> <p>Patatas golden </p> <p>Batido red carpet y pan integral</p> <p>Kcal: 679,777 prot (g): 20,001 lip (g): 33,973 hc (g): 76,734</p>	<p>06</p> <p>Arroz integral caldoso con verduras</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 620,968 prot (g): 24,616 lip (g): 21,727 hc (g): 78,76</p>
<p>09</p> <p>Lentejas ecológicas con arroz integral</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 822,807 prot (g): 32,189 lip (g): 24,223 hc (g): 109,319</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Cinta de lomo a la española</p> <p>Coditos aglio-olio</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 731,222 prot (g): 32,489 lip (g): 20,156 hc (g): 99,743</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Contramuslo de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 573,427 prot (g): 30,971 lip (g): 21,905 hc (g): 57,026</p>	<p>12</p> <p>Arroz a la cazuela con magro</p> <p>Merluza con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Yogur natural y pan blanco</p> <p>Kcal: 556,309 prot (g): 28,307 lip (g): 18,389 hc (g): 67,919</p>	<p>13</p> <p>Espirales al pesto</p> <p>Taco de verduras con tomate especiado</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 676,223 prot (g): 18,453 lip (g): 29,091 hc (g): 81,585</p>
<p>16</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Albóndigas con salsa de cebolla</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 658,191 prot (g): 18,516 lip (g): 31,089 hc (g): 71,292</p>	<p>17</p> <p>Paella de carne</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogur con topping de fruta (manzana, pera, plátano) y pan integral</p> <p>Kcal: 648,981 prot (g): 28,952 lip (g): 23,041 hc (g): 79,539</p>	<p>18</p> <p>Sopa de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido</p> <p>Meloso de garbanzos con verduritas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 643,197 prot (g): 29,384 lip (g): 17,468 hc (g): 84,96</p>	<p>19</p> <p>Guiso de lentejas ecológicas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 659,413 prot (g): 37,295 lip (g): 29,468 hc (g): 56,427</p>	<p>20</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa vegetal</p> <p>Limanda gratinada con queso y arroz salteado con alubia roja</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 631,979 prot (g): 37,612 lip (g): 16,929 hc (g): 79,553</p>
<p>23</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>Pizza de lentejas margarita</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate fresco y atún</p> <p>Yogur natural y pan blanco</p> <p>Kcal: 765,935 prot (g): 23,787 lip (g): 23,294 hc (g): 112,958</p>	<p>24</p> <p>Espaguetis integrales napolitana</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 506,059 prot (g): 25,607 lip (g): 12,823 hc (g): 69,037</p>	<p>25</p> <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 577,54 prot (g): 19,278 lip (g): 20,723 hc (g): 68,503</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabaza con picatostes</p> <p>Filete de lomo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Boniato asado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 641,234 prot (g): 26,938 lip (g): 26,993 hc (g): 68,944</p>	<p>27</p> <p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Delicias de pescado crujiente</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 642,468 prot (g): 21,095 lip (g): 23,302 hc (g): 81,198</p>
<p>30</p> <p>Vacaciones Semana Santa</p>	<p>31</p> <p>Vacaciones Semana Santa</p>		<p>JORNADA GASTRONOMICA HOLLYWOOD</p> <p>5 de Marzo</p> <p>Limanda gratinada con queso y arroz salteado con alubias rojas</p> <p>20 de Marzo</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA:</p> <p>Manzana, pera, banana, naranja y mandarina</p> <p>De temporada</p> <p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo