

Marzo 2026

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

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