



# MENÚ ESCOLAR MES DE MARZO 2024



SEMANA  
DEL 1

LUNES

PRODUCTOS ECOLÓGICOS



MARTES

PRODUCTOS INTEGRALES



MIÉRCOLES

PRODUCTOS DE TEMPORADA



JUEVES

Primavera

VIERNES

SEMANA  
DEL  
4 AL 8

1º MACARRONES CON QUESADÓN Y  
SAUSA DE TOMATE  
2º FILETE DE PESCADILLA AL HORNO  
O ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
P. PIÑA NATURAL Y VASO DE LECHE

1º CREMA DE CALABACÓN  
2º QUINOA DE TERNERA QUESADA  
O PATATAS FRITAS EN BARRIDOS  
P. YOGUR  
PAN INTEGRAL

1º JUJUBAS BLANCAS CON QUESO  
2º TORTILLA DE PATATAS  
O ENSALADA DE TOMATE Y AJO  
P. PERA

1º FLORES CON CARNE Y AJO  
2º BACALAO A JARDINES  
O VEGETARIAS BABYBONS QUESADAS  
P. MANZANA Y VASO DE LECHE  
PAN DE CEREALES

1º ARÓJOLI BEBIDO CON JAMÓN  
2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
O ARROZ INTEGRAL  
P. PLÁTANO

SEMANA  
DEL  
11 AL 15

1º JUJUBAS VERDES CON SAUSA DE TOMATE  
2º BONITOS DE AREQUIPA BEBIDOS  
O AJO SALTEADO  
P. MANZANA Y LECHE

1º ARROZ QUESADO MILANESA  
2º ALBÓNDIGAS DE TERNERA QUESADAS  
O ZANAHORIAS BEBIDAS  
P. MANZANA  
PAN DE CEREALES

1º SOPA DE COCCO CON FIDEOS  
2º COCCO COMPLETO (CABBANOS, CARNE  
VERDURA)  
P. PLÁTANO

1º JUJUBAS PINTAS QUESADAS CON VEGETARIAS  
2º ADRIEN TANGOS A LA PLANCHA  
O ENSALADA DE LECHUGA Y BOMBACHA  
P. PIÑA NATURAL

1º ESPÁRDTOS CON NATA Y BACÓN  
2º MEJORES COCCOS CON BOMBACHA Y TOMATE  
O ENSALADA DE ESCAROLA  
P. BOMBACHA  
PAN INTEGRAL

SEMANA  
DEL  
18 AL 21

1º PATATAS QUESADAS CON VEGELLAS DE  
QUESO  
2º TORTILLA FRANCESA  
O ENSALADA DE JERUSALEM Y AJO  
P. MANZANA

1º LENTIJAS QUESADAS CON VERDURA Y  
QUESO  
2º FILETE DE SALMÓN A LA GRAMONA  
O ENSALADA DE LECHUGA  
P. PERA  
PAN DE CEREALES

1º CREMA DE CALABACÓN  
2º FILETE CON CARNE DE CABRA  
TERNERA Y QUESO  
O PATATAS ASADAS  
P. NATURAL

1º PURÉ DE CALABACÓN  
2º FRANJITAS DE AJO  
O ENSALADA DE BOMBACHA DE TOMATE  
O BOMBACHO DE JERUSALEM Y VASO DE LECHE  
PAN INTEGRAL



PRODUCTOS ECOLÓGICOS



PRODUCTOS INTEGRALES



PRODUCTOS DE TEMPORADA



COLEGIO PÚBLICO BILINGÜE

Virgen de Navalazarza



# RECOMENDACIONES DE CENAS



## QUÉ CENAR SI HEMOS COMIDO..

COMIDA

CEREALES  
PASTA  
TUBÉRCULOS



VERDURAS COCIDAS  
ENSALADA

VERDURAS COCIDAS  
ENSALADA



CEREALES  
PASTA  
FÉCULAS

POLLO  
TERNERA  
CERDO



PESCADO  
HUEVO

PESCADO



CARNE MAGRA  
HUEVO

PESCADO  
HUEVO



POLLO  
TERNERA  
CERDO

LÁCTEO



FRUTA

CENA



INFO NUTRICIONAL

MENÚS DIETAS ESPECIALES

CONSUMO MENSUAL