

Marzo 2026



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes																																																		
2 CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (12) HAMBURGUESA CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL (1,6) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>661</td><td>24</td><td>31</td><td>73</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	661	24	31	73	4	3 GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS Y SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO CON PATATAS (1,3) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>696</td><td>36</td><td>30</td><td>74</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	696	36	30	74	2	4 CODITOS EN SALSA ESTILO CARBONARA (1,3,6,7,10) PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (2,4,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>698</td><td>29</td><td>31</td><td>78</td><td>8</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	698	29	31	78	8	5 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS HUEVOS CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>645</td><td>28</td><td>22</td><td>80</td><td>6</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	645	28	22	80	6	6 ARROZ CON VERDURAS PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>610</td><td>27</td><td>13</td><td>98</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	610	27	13	98	2
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
661	24	31	73	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
696	36	30	74	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
698	29	31	78	8																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
645	28	22	80	6																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
610	27	13	98	2																																																		
9 SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS CON PATATAS A CUADRITOS (1,6) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>601</td><td>26</td><td>25</td><td>71</td><td>5</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	601	26	25	71	5	10 ESPAGUETIS INTEGRALES ECOLÓGICOS CON TOMATE (1,3,6,11) PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (2,4,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>665</td><td>37</td><td>20</td><td>81</td><td>6</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	665	37	20	81	6	11 ARROZ CON VERDURAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (6,12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>609</td><td>20</td><td>15</td><td>92</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	609	20	15	92	2	12 BRÓCOLI REHOGADO PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>595</td><td>29</td><td>18</td><td>20</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	595	29	18	20	3	13 LENTEJAS A LA HORTELANA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>699</td><td>32</td><td>26</td><td>85</td><td>5</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	699	32	26	85	5
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
601	26	25	71	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
665	37	20	81	6																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
609	20	15	92	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
595	29	18	20	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
699	32	26	85	5																																																		
16 CREMA DE ZANAHORIAS (12) CONTRAMUSLOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>668</td><td>24</td><td>36</td><td>65</td><td>6</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	668	24	36	65	6	17 ALUBIAS PINTAS A LA RIOJANA (7) CARNE GUISADA CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>698</td><td>42</td><td>12</td><td>106</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	698	42	12	106	3	18 MACARRONES BOLOÑESA (1,3,6,10) PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>651</td><td>38</td><td>15</td><td>89</td><td>2</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	651	38	15	89	2	19 PUCHERO DE GARBANZOS HUEVO DURO CON SALCHICHAS Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (3,6,12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>648</td><td>30</td><td>23</td><td>75</td><td>6</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	648	30	23	75	6	20 PAELLA DE VERDURAS PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (2,4,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>600</td><td>25</td><td>27</td><td>66</td><td>5</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	600	25	27	66	5
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
668	24	36	65	6																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
698	42	12	106	3																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
651	38	15	89	2																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
648	30	23	75	6																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
600	25	27	66	5																																																		
23 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS (1,3,6,11) ESCALOPE MILANESA CON PATATAS (1,3) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>611</td><td>24</td><td>27</td><td>70</td><td>5</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	611	24	27	70	5	24 COCIDO MONTAÑES PESCADO DEL DÍA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (1,2,4,12,14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (7) - FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>670</td><td>45</td><td>26</td><td>64</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	670	45	26	64	4	25 ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA (3,12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>651</td><td>26</td><td>17</td><td>97</td><td>4</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	651	26	17	97	4	26 CODITOS CON TOMATE (1,3,6,10) SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (6,12) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>698</td><td>27</td><td>26</td><td>88</td><td>5</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	698	27	26	88	5	27 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS ZARZUELA DE PESCADO CON PATATAS (1,2,4,12,14) FRUTA DE TEMPORADA <table><tr><td>Kcal.</td><td>Prot.(g)</td><td>Lip.(g)</td><td>H.C.(g)</td><td>AGS(g)</td></tr><tr><td>696</td><td>38</td><td>18</td><td>98</td><td>3</td></tr></table>	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)	696	38	18	98	3
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
611	24	27	70	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
670	45	26	64	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
651	26	17	97	4																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
698	27	26	88	5																																																		
Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	H.C.(g)	AGS(g)																																																		
696	38	18	98	3																																																		

Alérgenos según lo establecido en el RD 1169/2011



Aportes calóricos teóricos calculados para niños de 6 a 9 años.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de MAWERSA, S.L.



Nuestros menús incluyen PAN BLANCO e INTEGRAL y la bebida es AGUA.