

MES: Marzo 2026

CEIP MIRAFLORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.196/765 GT:17 GS:3 HC:97 AZ:30 PROT:53 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.248/777 GT:30 GS:7 HC:88 AZ:31 PROT:30 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.282/785 GT:36 GS:2 HC:79 AZ:31 PROT:32 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.263/781 GT:28 GS:4 HC:105 AZ:28 PROT:26 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.116/745 GT:22 GS:5 HC:85 AZ:28 PROT:50 SAL:3</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.185/762 GT:28 GS:3 HC:85 AZ:26 PROT:40 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.112/744 GT:27 GS:5 HC:83 AZ:27 PROT:38 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Lentejas (eco.) a la castellana Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.116/745 GT:23 GS:5 HC:99 AZ:22 PROT:37 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>16</p> <p>Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.170/758 GT:36 GS:2 HC:74 AZ:29 PROT:31 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.255/779 GT:22 GS:4 HC:106 AZ:26 PROT:32 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.172/759 GT:32 GS:5 HC:78 AZ:23 PROT:22 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.260/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p>20</p> <p>Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.131/749 GT:23 GS:2 HC:96 AZ:25 PROT:34 SAL:3</p>	<p>21</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>23</p> <p>Lentejas (eco.) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.136/750 GT:24 GS:4 HC:102 AZ:24 PROT:32 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.135/750 GT:27 GS:4 HC:89 AZ:32 PROT:35 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Potaje de garbanzos Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.087/739 GT:30 GS:3 HC:78 AZ:26 PROT:36 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Revuelto de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.165/757 GT:32 GS:7 HC:74 AZ:25 PROT:34 SAL:3</p>	<p>27</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.109/744 GT:29 GS:5 HC:96 AZ:23 PROT:22 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>31</p> <p>SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>				<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses