

MARZO 2025.

Sin Carne - CEIP Gregoria Collado

Lunes

3



**FESTIVO**

10 Arroz Campesina

Asadojo en Salsa Verde

Jardinera de Verduras

Pan Integral

Fruta de Temporada

4



**FESTIVO**

11 Garbanzos con Verduras

Tortilla de Patata

Ensalada Verde

Pan Integral

Fruta de Temporada

Yogur Desnatado o Natural

Martes

5

Miércoles

Jueves

Viernes

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

</

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**FESTIVO**

**FESTIVO**

**FESTIVO**



3

- 10 Arroz Campesina
- Abatejo en Salsa Verde
- Jardinera de Verduras
- Pan Integral
- Fruita de Temporada

4

- 11 Garbanzos con Verduras
- Hamburguesa de Ternera a la Plancha
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruita de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

5

- Paella de Verduras
- Sachichas Encebolladas
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruita de Temporada

6

- Crema de Zanahoria
- Filete de Caballa
- Ensalada de Lechuga y Maiz
- Pan Integral
- Fruita de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

7

- Alubias Pintas Guisadas
- Sachichas al Horno
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan Integral
- Fruita de Temporada

17

- Potaje de Judias Blancas
- Lomo de Cerdo a la Plancha
- Guisantes con Ajo y Puerro
- Pan Integral
- Fruita de Temporada

18

- Arroz a la Cubana
- Palometa Asada
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan Integral
- Fruita de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

19

- Crema Parmeniere
- Redondo de Pavo al Horno
- Pisto Riolano
- Pan Integral
- Fruita de Temporada

20

- Pasta con Tomate Dieta
- Merluza al Horno al Ajillo
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruita de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

21

- Garbanzos Guisados
- Pollo con Chimichurri
- Patatas a lo Pobre
- Pan Integral
- Fruita de Temporada

24

- Crema Hortelana
- Abatejo a la Vizcalina
- Arroz Pilaf Integral
- Pan Integral
- Fruita de Temporada

25

- Potaje de Lentejas
- Pavo al Horno
- Ensalada de Lechuga y Maiz
- Pan Integral
- Fruita de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

26

- Arroz al Curry
- Albóndigas en Salsa
- Zanahorias Rehogadas
- Pan Integral
- Fruita de Temporada

27

- Pasta a la Provenzal Dieta
- Pinchito de Pollo
- Judias Verdes Sateadas
- Pan Integral
- Fruita de Temporada
- Yogur Desnatado o Natural

28

- Alubias Pintas Estofadas
- Palometa Encebollada
- Ensalada Verde
- Pan Integral
- Fruita de Temporada

31

- Crema de Calabacin
- Lomo de Cerdo a la Plancha
- Jardinera de Verduras
- Pan Integral
- Fruita de Temporada

*mediterránea*

# MARZO 2025.

Sin Huevo, Plv. F. Secos, Lentejas y Garbanzos - - CEIP Gregoria Collado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Arroz Campesina Abadajo en Salsa Verde Jardinería de Verduras Fruta de Temporada	4 <b>FESTIVO</b>	5 Paella de Verduras Lomo de Cerdo a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada	6 Cema de Zanahoria Filete de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	7 Alubias Pintas Guisadas Salchichas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada
10 Arroz Campesina Abadajo en Salsa Verde Jardinería de Verduras Fruta de Temporada	11 Brócoli al Pimentón Hamburguesa de Ternera a la Plancha Ensalada Verde Fruta de Temporada	12 Crema Sofreñito Jamoncitos de Pollo al Horno Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada	13 Judías Verdes Salteadas Filete de Cerdo a la Gallega Menestra Salteada Fruta de Temporada	14 Pasta con Tomate Dieta Merluza al Horno Zanahorias Guisadas Fruta de Temporada
17 Porraje de Judías Blancas Lomo de Cerdo a la Plancha Guisantes con Ajo y Perejil Fruta de Temporada	18 Arroz a la Cubana Palometa Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	19 Crema Parmenitiere Pavo al Horno Pato Riojano Fruta de Temporada	20 Pasta con Tomate Dieta Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Fruta de Temporada	21 Cazuela de Patatas con Magro Pollo con Chimiçurri Patatas a lo Pobre Fruta de Temporada
24 Crema Hortelana Abadajo a la Vizcalna Arroz Pilaf Integral Fruta de Temporada	25 Coliflor Ajoarriero Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	26 Arroz Blanco Rehogado Albóndigas en Salsa Zanahorias Rehogadas Fruta de Temporada	27 Pasta a la Provenza Dieta Pichicho de Pollo Judías Verdes Salteadas Fruta de Temporada	28 Alubias Pintas Estofadas Palometa Encebollada Ensalada Verde Fruta de Temporada
31 Crema de Calabachín Lomo de Cerdo a la Plancha Jardinería de Verduras Fruta de Temporada				

*Mediterránea*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>4</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>5</p> <p>Paella de Verduras Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>6</p> <p>Crema de Zanahoria Filete de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>7</p> <p>Alubias Pintas Guisadas Salchichas al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>10</p> <p>Arroz Campesina Abadejo Asado Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos con Verduras Tortilla de Patata Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>12</p> <p>Crema Soflerino Palometa al Horno Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>13</p> <p>Lentíjas Caseras Tortilla Francesa Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>14</p> <p>Espirales con Tomate Paltos de Merluza Zanahorias Guisadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>17</p> <p>Potaje de Judías Blancas Tortilla Francesa Guisantes con Ajo y Perejil Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>18</p> <p>Arroz a la Cubana Palometa Asada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>19</p> <p>Crema Parmentiere Bacalao en Salsa de Tomate Pisto Riojano Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>20</p> <p>Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno al Ajillo Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos Guisados Tortilla de Patata Patatas a lo Pobre Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>24</p> <p>Crema Hortelana Abadejo a la Vizcaína Arroz Pilaf Integral Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>25</p> <p>Potaje de Lentíjas Tortilla de Espinacas Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>26</p> <p>Arroz al Curry Merluza al Horno Zanahorias Rehogadas Pan Integral Fruta de Temporada</p>	<p>27</p> <p>Macarrones en Salsa Provenzal Tortilla Francesa Judías Verdes Salteadas Pan Integral Fruta de Temporada Yogur Desnatado o Natural</p>	<p>28</p> <p>Alubias Pintas Estofadas Palometa Enebollida Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada</p>
<p>31</p> <p>Crema de Calabacín Merluza Rebozada Jardinera de Verduras Pan Integral Fruta de Temporada</p>				

*Mediterránea*

# MARZO 2025.

## Basal - Cocina Central de Extremadura

Lunes

3



**FESTIVO**

- 10** Arroz Campesina <sup>91</sup>  
 Abadejo en Salsa Verde <sup>4</sup> 407 132  
 Jardinería de Verduras  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>

Kcal: 371 Lipo: 34,64 Prot: 23,11 HC: 15,60

Martes

4



**FESTIVO**

- 11** Garbanzos con Verduras  
 Tortilla de Patata <sup>3</sup>  
 Ensalada Verde <sup>91</sup> 62  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>  
 Yogur Desnatado o Natural

Kcal: 352 Lipo: 20,65 Prot: 21,61 HC: 13,99

Miércoles

5

- 5** Paella de Verduras <sup>91</sup>  
 Tortilla de Calabacín <sup>3</sup>  
 Ensalada Verde <sup>91</sup> 62  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>

Kcal: 392 Lipo: 26,62 Prot: 17,92 HC: 15,28

Jueves

6

- 6** Crema de Zanahoria  
 Filete de Cabbala <sup>4</sup>  
 Ensalada de Lechuga y Maíz <sup>91</sup> 62  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>  
 Yogur Desnatado o Natural <sup>7</sup>

Kcal: 392 Lipo: 18,91 Prot: 17,40 HC: 16,94

Viernes

7

- 7** Alubias Pintas Guisadas  
 Salchichas al Horno <sup>3</sup>  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria <sup>91</sup> 62  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>

Kcal: 372 Lipo: 21,79 Prot: 21,91 HC: 15,74

- 17** Potaje de Judías Blancas  
 Tortilla Francesa <sup>3</sup>  
 Guisantes con Ajo y Pirell <sup>1</sup>  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>

Kcal: 366 Lipo: 29,00 Prot: 20,01 HC: 12,76

- 18** Arroz a la Cubana <sup>91</sup>  
 Palometa Asada <sup>91</sup> 62 137  
 Ensalada de Lechuga y Zanahoria <sup>91</sup> 62  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>  
 Yogur Desnatado o Natural

Kcal: 352 Lipo: 21,91 Prot: 23,11 HC: 15,46

- 19** Crema Parmentiere  
 Redondo de Pavo al Horno <sup>91</sup>  
 Pisto Riojano  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>

Kcal: 392 Lipo: 18,39 Prot: 16,55 HC: 16,20

- 20** Macarrones con Tomate y Queso  
 Merluza al Horno al Ajillo <sup>91</sup> 62 147  
 Ensalada Verde <sup>91</sup> 62  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>  
 Yogur Desnatado o Natural <sup>7</sup>

Kcal: 392 Lipo: 16,13 Prot: 16,94 HC: 16,24

- 21** Garbanzos Guisados <sup>91</sup>  
 Pollo con Chintichurri <sup>1</sup> 137  
 Patatas a lo Pobre  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>

Kcal: 392 Lipo: 20,50 Prot: 25,55 HC: 16,11

- 24** Crema Hortelana  
 Abadejo a la Vizcalina <sup>4</sup>  
 Arroz Pilaf Integral <sup>91</sup>  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>

Kcal: 350 Lipo: 22,52 Prot: 21,11 HC: 13,37

- 25** Potaje de Lentejas <sup>1</sup>  
 Tortilla de Espinacas <sup>3</sup>  
 Ensalada de Lechuga y Maíz <sup>91</sup> 62  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>  
 Yogur Desnatado o Natural

Kcal: 352 Lipo: 21,91 Prot: 23,11 HC: 15,46

- 26** Arroz al Curry <sup>91</sup> 62 147  
 Albondiigas en Salsa <sup>1</sup> 137  
 Zanahorias Rehogadas <sup>91</sup>  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>

Kcal: 392 Lipo: 19,03 Prot: 16,55 HC: 16,46

- 27** Macarrones en Salsa Provenzal  
 Pinchito de Pollo  
 Judías Verdes Salteadas  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>  
 Yogur Desnatado o Natural <sup>7</sup>

Kcal: 392 Lipo: 18,39 Prot: 16,55 HC: 16,20

- 28** Alubias Pintas Estrofiadas  
 Palometa Encebollada <sup>91</sup> 62 147  
 Ensalada Verde <sup>91</sup> 62  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>

Kcal: 392 Lipo: 17,37 Prot: 20,29 HC: 15,52

- 31** Crema de Calabacín  
 San Jacobos  
 Jardinería de Verduras  
 Pan Integral <sup>1</sup> 61 103 137  
 Fruta de Temporada <sup>91</sup>

Kcal: 351 Lipo: 21,49 Prot: 21,11 HC: 15,28

- ALÉRGICOS**  
 1- Gluten  
 2- Caseína  
 3- Lactosa  
 4- Alérgico  
 5- Pescado  
 6- Cebolla  
 7- Lechuga  
 8- Frutos secos  
 9- Ajo  
 10- Maíz  
 11- Salado  
 12- Sulfuro  
 13- Alérgico  
 14- Desecho

*mediterránea*

