Colegio Mayol
CENTRO BILINGÜE

SIN HUEVO

MENU MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 2 Arroz blanco con salsa de tomate o Lombarda salteada con ajito Filete de bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna Fruta del tiempo Kcal 700 · Prot 35.8g · HCar 76.3 g · Lipid 27.4 g Kcal 695 · Prot 34.1 · HCar 72.0 · Lipid 25.1 g	**Día 3** Guisantes salteados con jamón Alitas de pollo asadas Patatas fritas Fruta del tiempo/yogur Kcal 700 · Prot 31.9 g · HCar 73.6 g · Lipid 26.8 g	**Día 4** Lentejas a la riojana (harina, ajo, cebolla, pimentón, carne de cerdo, patata, pimiento y zanahoria) Lomo de cerdo a la plancha Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta del tiempo/yogur Kcal 700 · Prot 35.8 g · HCar 76.3 g · Lipid 27.4 g Kcal 695 · Prot 34.1 g · HCar 72.0 g · Lipid 25.1 g	**Día 5** Fusilli a la napolitana (pasta, tomate, orégano, cebolla, ajo y albahaca) o Ensalada murciana Filete de palometa al horno en salsa americana (harina, cebolla, ajo, zanahoria, y caldo de marisco) Salteado de verduras Fruta del tiempo Kcal 703 · Prot 34.1 g · HCar 77.1 g · Lipid 25.2 g Kcal 679 · Prot 35.8 g · HCar 71.1 g · Lipid 23.6 g	**Día 6** Potaje de vigilia (garbanzo, judía blanca, bacalao, espinacas, harina, cebolla, pimentón, ajo y tomate) Varitas de merluza y rabas de calamar Tacos de tomate, aguacate, zanahoria y aceitunas negras Fruta del tiempo Kcal 701 · Prot 34.1 g · HCar 78.1 g · Lipid 26.4 g
Dia 9 Brócoli y coliflor en crema (brócoli, coliflor, puerro y patata) Jamoncitos de pollo al horno con hierbas aromáticas (tomillo, orégano y cebolla) Patatas panadera Fruta del tiempo/Yogur Kcal 699 · Prot 31.9g · HCar 73.6 g · Lipid 26.8 g	**Día 10** Sopa de cocido (pasta) Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta del tiempo Kcal 770 · Prot 35.8 g · HCar 95.1 g · Lipid 29.4 g	**Día 11** Fideua de pollo (pasta, cebolla, ajo, tomate, carne de pollo) o Repollo con ajito y pimentón Bacalao a la vizcaína (harina, tomate, pimiento y cebolla) Patatas vapor Fruta del tiempo/Yogur Kcal 707 · Prot 33,7 · HCar 75.8 g · Lipid 26.8 g Kcal 687 · Prot 34,9g · HCar 72.6 g · Lipid 24.8 g	**Día 12** Alubias con almejas (ajo, harina, pimentón, cebolla, patata, almeja, pimiento, tomate y zanahoria) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de tomate, atún, aceitunas y aguacate Fruta del tiempo Kcal 706 · Prot 32.9 g · HCar 79.1 g · Lipid 29.4 g	**Día 13** Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados (pasta, tomate y queso) o Ensalada mixta Filetes de merluza al horno en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil) Champiñón y zanahoria dado Fruta del tiempo/Yogur Kcal 700 · Prot 32.8 g · HCar 76.3 g · Lipid 27.4 g Kcal 693 · Prot 34.1 g · HCar 71.0 g · Lipid 25.1 g
Día 16 Arroz ECOLOGICO con pollo al curry (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate y curry) o Menestra de verduras Boquerones a la andaluza (harina) Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas negras Fruta del tiempo Kcal 703 · Prot 31.9 · HCar 73.9 g · Lipid 24.8 g Kcal 690 · Prot 33.9 · HCar 70.9 g · Lipid 21.5 g	**Día 17** Crema de legumbres con picatostes de pan (garbanzo, alubia blanca, harina, cebolla, ajo tomate y patata) Cinta de Sajonia al horno (Carne de cerdo) Patatas panadera Fruta del tiempo/Yogur Kcal 708 · Prot 32,9 · HCar 75.6 g · Lipid 26.8 g	**Día 18** Judías verdes salteadas con jamón Taquitos de pollo en salsa Patatas fritas Fruta del tiempo /Yogur Kcal 700 · Prot 31.9 g · HCar 73.6 g · Lipid 26.8 g	**Día 19** Espaguetis boloñesa (pasta, tomate cebolla y carne de ternera) o Coliflor a la gallega Merluza al horno en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil) Salteado de verduras campestre Fruta del tiempo Kcal 707 · Prot 35.8 g · HCar 78,1 g · Lipid 25.4 g Kcal 695 · Prot 36.8g · HCar 75,2 g · Lipid 24.1 g	**Día 20** Lentejas a la hortelana (harina cebolla, pimentón, ajo, patata, pimiento y zanahoria) Filete de bacaladilla a la plancha Champiñón al ajillo Fruta del tiempo/Yogur Kcal 700 · Prot 31.9 g · HCar 73.6 g · Lipid 26.8 g
Día 23 Judías pintas de la abuela (harina, cebolla, ajo, patata, arroz, pimiento, tomate y zanahoria) Pechuga de pollo a la plancha Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano) Fruta del tiempo/Yogur Kcal 705 · Prot 32.9g · HCar 77.6 g · Lipid 25.9 g	**Día 24** Lacitos a la carbonara (pasta, nata y carne de cerdo) o Ensalada de pimientos Caballa al horno en salsa de tomate y juliana de cebolla y pimiento Salteado de verduras Fruta del tiempo Kcal 706 · Prot 35.4g · HCar 77.7 g · Lipid 25.5 g Kcal 693 · Prot 38.1 g · HCar 72.8 g · Lipid 24.5 g	**Día 25** Puré de verduras naturales (judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, calabaza, zanahoria y patata) Albóndigas en salsa (ajo, harina, carne de cerdo, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento) Patatas fritas Fruta del tiempo/Yogur Kcal 694 · Prot 38.4 g · HCar 77.7 g · Lipid 25.5 g	**Día 26** Sopa de cocido (pasta) Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino) Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta del tiempo Kcal 770 · Prot 35.8 g · HCar 95.1 g · Lipid 29.4 g	**Día 27** Arroz ECOLOGICO a banda (cebolla, ajo, gamba tomate, calamar y caldo de marisco) o Verduras asadas Skipper de bacalao (harina) Ensalada de escarola, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta del tiempo Kcal 701 · Prot 33.1 g · HCar 78.1 g · Lipid 26.4 g Kcal 688 · Prot 34.6 g · HCar 73.2 g · Lipid 23.1 g

¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?

En función de los grupos de alimentos que hayan tomado en el almuerzo, se confeccionará la cena para no repetir.

COMEDOR		CASA	
1º PLATOS			
Verduras/ Hortalizas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz	Pasta–Arroz (mejor sopa), Patatas	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada
Pasta, arroz, patatas, legumbres	Guarnición: Verdura / Hortaliza/Ensalada	Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz
2º PLATOS			
Carne		Pescado	
Pescado		Carne	
POSTRES			
Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta	

Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.

SOJA · LECHE · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS
MOLUSCOS · ALTRAMUCES · PESCADO · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · GLUTEN · CACAHUETES