

Menú Basal

COLEGIO MARÍA NEBRERA

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA NO LECTIVO 	Potaje de lentejas con pollo Tortilla de patatas Ensalada variada Yogur / pan integral	Macarrones con queso Nuggets de pollo Tomate aliñado Fruta fresca / pan blanco	Sopa de pollo con arroz Lomo asado Con judías verdes Yogur / pan integral	Guisadillo de patatas Pescado al horno Con guisantes Fruta fresca / pan blanco
09	10	11	12	13
Sopa de arroz con pollo Hamburguesa de pollo Y patatas Fruta fresca / pan blanco	Potaje de habichuelas con chorizo Tortilla de patatas Ensalada variada Yogur / pan integral	Crema de verduras Hamburguesa de pollo Zanahorias Fruta fresca / pan blanco	Macarrones napolitana con atún Salchichas de pollo Ensalada variada Yogur / pan integral	Potaje de garbanzos con huevo y espinacas Merluza empanada Con tomate Fruta fresca / pan blanco
16	17	18	19	20
Estofado de ternera Palitos de merluza Ensalada variada Fruta fresca / pan blanco	Lentejas con chorizo Lomo asado Zanahoria Yogur / pan integral	Macarrones boloñesa Caprichos de calamar Ensalada variada Fruta fresca / pan blanco	Potaje de habichuelas Pescado al horno Con judías Yogur / pan integral	Cazuela de fideos Tortilla de patatas Ensalada variada Fruta fresca / pan blanco
23	24	25	26	27
Arroz campero Salchichas de pollo Con menestra Fruta fresca / pan blanco	Crema de calabacín Carne en salsa Con zanahorias Yogur / pan integral	Garbanzos guisados con calabaza y pollo Tortilla de patatas Tomate aliñado Fruta fresca / pan blanco	Macarrones con atún Croquetas de pollo Ensalada variada Yogur / pan integral	Sopa de verduras con fideos Merluza empanada Ensalada variada Fruta fresca / pan blanco
30	31			
VACACIONES DE SEMANA SANTA 	VACACIONES DE SEMANA SANTA 			Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta



lácteo