



COCINA CENTRAL

Marzo 2026

Menú Basal Escuela Infantil Menuts

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 849 Glú 113 Líp 29 Pro 29

Lechuga, tomate, pepino
Coditos a la sorrentina (1.4.7.8.10)

Rodaja de merluza orly (1.3.4.5.7.8.12.14)

Postre Fruta Pan (1.7.10)

9 Kcal 713 Glú 92 Líp 24 Pro 27

Lechuga, tomate, maíz
Lentejas con arroz integral y patatas (1)

Ventresca merluza en salsa mery (3.5.14)

Postre Fruta Pan (1.7.10)

16

23 Kcal 794 Glú 107 Líp 28 Pro 24

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de legumbres y hortalizas ECO

Solomillo de pollo (1.7.8.10.13)

Postre Fruta Pan (1.7.10)

30 Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29

Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos
Macarrones con tomate y cebolla (1.4.7.10)

Filete de abadejo a la vizcaína (3.5.12.14)

Postre Fruta Pan (1.7.10)

3 Kcal 781 Glú 110 Líp 26 Pro 22

Lechuga, tomate, zanahoria
Lentejas con hortalizas ECO (1)

Tortilla de york (4)

Postre Fruta ECO Pan (1.7.10)

10 Kcal 798 Glú 112 Líp 24 Pro 29

Lechuga, tomate, pepino y pasas (2.6.12)
Macarrones integr c tomate y queso (1.4.7.8.10)

Tortilla francesa y zanahoria baby salteada (4)

Postre Fruta Pan (1.7.10)

17

24 Kcal 792 Glú 115 Líp 25 Pro 21

Lechuga, tomate, espárragos
Espirales con tomate, cebolla y atún (1.4.5.7.10)

Nuggets de brócoli al horno (1.4.8)

Postre Fruta Pan (1.7.10)

31 Kcal 749 Glú 93 Líp 26 Pro 32

Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta (12)
Lentejas juliana con boniato rojo y patatas (1)

Longanizas de magro con tomate (12)

Postre Fruta Pan (1.7.10)

4 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Mezclum, tomate, remolacha y maíz
Sopa de cocido (1.4.7.9.10)

Lomo adobado

Postre Fruta Pan int (1.7.10)

11 Kcal 721 Glú 97 Líp 23 Pro 26

Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Crema de alubias, calabaza y manzana

Hamburguesa mixta (7.12)

Postre Fruta Pan int (1.7.10)

18

25 Kcal 776 Glú 101 Líp 27 Pro 28

Lechuga, tomate, pepino y pasas (2.6.12)
Potaje de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla (4)

Postre Fruta Pan int (1.7.10)

5 Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28

Tosta de humus (1.7.8.10.11)
Arroz rossejat (7.12)

Jamón york y queso (8)

Postre Fruta Pan (1.7.10)

12 Kcal 706 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta (12)
Sopa de pescado con lluvia (1.3.4.5.7.9.10.14)

Pollo al horno con hierbas provenzales

Postre Fruta Pan (1.7.10)

19

26 Kcal 900 Glú 111 Líp 35 Pro 30

Mezclum, tomate, remolacha y brotes de soja
Arroz a la milanesa

Empanadillas de bonito (1.3.4.5.7.8.14)

Postre Fruta Pan (1.7.10)

6 Kcal 760 Glú 105 Líp 23 Pro 29

Lechuga, tomate, pepino y brotes de soja
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO

Tortilla de patata y calabacín (4)

Postre Fruta Pan int (1.7.10)

13

FIESTA FALLERA EN FAMILIA

20 Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27

Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja
Lentejas con hortalizas ECO (1)

Tortilla de queso (4.8)

Postre Fruta Pan int (1.7.10)

27 Kcal 704 Glú 95 Líp 21 Pro 29

Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta (12)
Sopa d ave y verduras c estrellitas (1.4.7.9.10)

Pollo a la cazadora con tomate, cebolla y tomillo (12)

Postre Lácteo Pan int (1.7.10)

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)

Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Alérgenos: 1.Gluten 2.F.Cáscara 3.Crustáceos 4.Huevo 5.Pescado 6.Cacahuets 7.Soja 8.Lече 9.Apio 10.Mostaza 11.Sésamo 12.Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos

COMIDA

CENA

