



# COCINA CENTRAL

Marzo 2025

## Menú Basal Escuela Infantil Escuela Infantil Menuts

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**3** Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29  
Iceberg, tomate, zanahoria  
Macarrones integrales a la sorrentina  
Abadejo a la vizcaína  
Postre Fruta Pan

**4** Kcal 724 Glú 102 Líp 24 Pro 20  
Mezclum, tomate, maíz y zanahoria  
Lentejas juliana  
Nuggets de brócoli al horno  
Postre Fruta ECO Pan

**5** Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Sopa de cocido con estrellitas  
Pollo a la cazadora  
Postre Fruta Pan integral

**6** Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28  
Tosta de humus  
Arroz al horno  
Surtido de fiambre  
Postre Fruta Pan

**7** Kcal 743 Glú 109 Líp 21 Pro 24  
Lechuga, tomate, zanahoria y queso  
Crema de legumbres y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Postre Lácteo Pan

**10** Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26  
Mezclum, tomate, maíz y zanahoria  
Fideuà gandiense  
Croquetas de bacalao  
Postre Fruta Pan

**11** Kcal 693 Glú 95 Líp 22 Pro 24  
Lechuga, tomate, maíz  
Sopa de pescado con lluvia  
Pollo al horno con champiñones  
Postre Fruta Pan

**12** Kcal 721 Glú 97 Líp 23 Pro 26  
Iceberg, tomate, zanahoria  
Crema de calabaza ECO y zanahoria  
Escalopín de ternera con zanahorias baby  
Postre Fruta ECO Pan integral

**13** Kcal 771 Glú 104 Líp 25 Pro 28  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Olleta de alubias con hortalizas ECO  
Tortilla de patata y espinacas  
Postre Fruta Pan

**14**

**17**

**18** FESTIVO

**19** FESTIVO

**20** Kcal 849 Glú 113 Líp 28 Pro 29  
Lechuga, tomate y remolacha  
Pajaritas napolitana  
Varitas de merluza al horno  
Postre Fruta Pan

**21** Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27  
Iceberg, tomate, zanahoria  
Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO  
Tortilla de queso  
Postre Fruta Pan

**24** Kcal 794 Glú 107 Líp 28 Pro 24  
Lechuga, tomate, maíz  
Crema de hortalizas ECO  
Solomillo de pollo  
Postre Fruta Pan

**25** Kcal 777 Glú 105 Líp 24 Pro 30  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Espirales con tomate, cebolla y queso  
Merluza al horno con salsa mery  
Postre Fruta Pan

**26** Kcal 776 Glú 101 Líp 27 Pro 28  
Zanahoria, maíz y remolacha  
Potaje de garbanzos  
Tortilla de patata y cebolla  
Postre Fruta Pan integral

**27** Kcal 810 Glú 103 Líp 28 Pro 31  
Iceberg, tomate, zanahoria  
Arroz a banda  
Pechuga de pavo y queso manchego  
Postre Fruta Eco Pan

**28** Kcal 693 Glú 95 Líp 23 Pro 21  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Sopa de verduras con estrellitas  
Escalopín de pollo  
Postre Lácteo Pan

**31** Kcal 702 Glú 107 Líp 23 Pro 12  
Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria  
Guisado de albóndigas de merluza  
Hamburguesa de coliflor y sésamo  
Postre Fruta Pan

**31**

**31**

**31**

**31**

### RECOMENDACIONES DE CENA



