serunion educa

# MENÚ

**MARZO 2025**

**Sin gluten**

**COLEGIO DE JESÚS**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | PAPA COMENSAL | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| NO LECTIVO | Espirales sin gluten con champiñones<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan sin gluten y Fruta fresca | Garbanzos con verduras<br>Merluza al gratén<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan sin gluten y Yogur sabor | Crema de calabaza<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Pan sin gluten y Fruta fresca | Arroz salteado con champiñones<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan sin gluten y Yogur sabor |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| Crema de calabacín<br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Lechuga y brotes de soja<br>Pan sin gluten y Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan sin gluten y Yogur sabor | Espaguetis sin gluten con tomate<br>Filete de ternera a la plancha<br>Patatas dado<br>Pan sin gluten y Helado de vainilla y chocolate | Paella de verduritas<br>Merluza a la bilbaína<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan sin gluten y Fruta fresca | Acelgas salteadas<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Tomate aliñado con orégano<br>Pan sin gluten y Yogur sabor |
| **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan sin gluten y Fruta fresca | Crema de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza<br>Patatas cocidas<br>Pan sin gluten y Fruta fresca | Alubias con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan sin gluten y Yogur sabor | Judías verdes con patatas al vapor<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Pan sin gluten y Fruta fresca | Macarrones sin gluten aglio-olio<br>Caballa en salsa napolitana<br>Zanahoria dado salteada<br>Pan sin gluten y Yogur sabor |
| **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |
| Arroz con zanahoria y calabacín<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan sin gluten y Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan sin gluten y Fruta fresca | Coditos sin gluten con tomate<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan sin gluten y Yogur sabor | Crema de verduras y hortalizas<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Patatas fritas<br>Pan sin gluten y Fruta fresca | Acelgas salteadas<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan sin gluten y Yogur sabor |
| **31** | | | | |
| Menestra de verduras salteadas<br>Magro de cerdo al curry<br>Arroz blanco<br>Pan sin gluten y Fruta fresca | | | | |

serunion educa

# MENÚ

**MARZO 2025** | **Sin lactosa** | **COLEGIO DE JESÚS**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | PAPA COMENSAL | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| NO LECTIVO | Espirales salteados con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Garbanzos con verduras<br>Merluza encebollada<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Yogur de soja | Crema de calabaza<br>Pollo a la riojana<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Arroz salteado con champiñones<br>Abadejo a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur de soja |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Crema de calabacín<br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Lechuga y brotes de soja<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan y Yogur de soja | JORNADA SUPER HÉROES<br>Espaguetis con tomate<br>Filete de ternera a la plancha<br>Patatas dado<br>Pan y Yogur de soja | Paella de verduritas<br>Merluza a la bilbaína<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | Lentejas con verduras<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Tomate aliñado con orégano<br>Pan y Yogur de soja |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | Crema de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Patatas cocidas<br>Pan y Fruta fresca | Alubias con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur de soja | Judías verdes con patatas al vapor<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Pan y Fruta fresca | Lazos aglio-olio<br>Caballa en salsa napolitana<br>Zanahoria dado salteada<br>Pan y Yogur de soja |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Arroz con zanahoria y calabacín<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan y Fruta fresca | Coditos con tomate<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan y Yogur de soja | Crema de verduras y hortalizas<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Lentejas con zanahoria<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur de soja |
| 31 | | | | |
| Menestra de verduras salteadas<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Arroz blanco<br>Pan y Fruta fresca | | | | |

serunion educa

# MENÚ

**MARZO 2025** | **Sin PLV** | **COLEGIO DE JESÚS**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | PAPA COMENSAL | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| NO LECTIVO | Espirales salteados con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Garbanzos con verduras<br>Merluza encebollada<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Yogur de soja | Crema de calabaza<br>Pollo a la riojana<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Arroz salteado con champiñones<br>Abadejo a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur de soja |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| Crema de calabacín<br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Lechuga y brotes de soja<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos con patata y pollo<br>Pan y Yogur de soja | JORNADA SUPER HÉROES<br>Espaguetis con tomate<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Patatas dado<br>Pan y Yogur de soja | Paella de verduritas<br>Merluza a la bilbaína<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | Lentejas con verduras<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Tomate aliñado con orégano<br>Pan y Yogur de soja |
| **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | Crema de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Patatas cocidas<br>Pan y Fruta fresca | Alubias con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur de soja | Judías verdes con patatas al vapor<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Pan y Fruta fresca | Lazos aglio-olio<br>Caballa en salsa napolitana<br>Zanahoria dado salteada<br>Pan y Yogur de soja |
| **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |
| Arroz con zanahoria y calabacín<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos con patata y pollo<br>Pan y Fruta fresca | Coditos con tomate<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan y Yogur de soja | Crema de verduras y hortalizas<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Lentejas con zanahoria<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur de soja |
| **31** | | | | |
| Menestra de verduras salteadas<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Arroz blanco<br>Pan y Fruta fresca | | | | |

serunion educa

# MENÚ

**MARZO 2025** | **Sin huevo** | **COLEGIO DE JESÚS**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | PAPA COMENSAL | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| NO LECTIVO | Espirales salteados con verduras<br>Pechuga de pavo al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Garbanzos con verduras<br>Merluza encebollada<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Yogur sabor | Crema de calabaza<br>Pollo a la riojana<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Arroz salteado con champiñones<br>Abadejo a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Crema de calabacín<br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Lechuga y brotes de soja<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan y Yogur sabor | JORNADA SUPER HÉROES<br>Espaguetis con tomate<br>Filete de ternera a la plancha<br>Patatas dado<br>Pan y Yogur sabor | Paella de verduritas<br>Merluza a la bilbaína<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | Lentejas con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Tomate aliñado con orégano<br>Pan y Yogur sabor |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | Crema de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza<br>Patatas cocidas<br>Pan y Fruta fresca | Alubias con verduras<br>Pechuga de pavo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor | Judías verdes con patatas al vapor<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Pan y Fruta fresca | Lazos aglio-olio<br>Caballa en salsa napolitana<br>Zanahoria dado salteada<br>Pan y Yogur sabor |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Arroz con zanahoria y calabacín<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan y Fruta fresca | Coditos con tomate<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan y Yogur sabor | Crema de verduras y hortalizas<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Lentejas con zanahoria<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor |
| 31 | | | | |
| Menestra de verduras salteadas<br>Magro de cerdo al curry<br>Arroz blanco<br>Pan y Fruta fresca | | | | |

serunion educa

# MENÚ

**MARZO 2025** — **Sin legumbre** — **COLEGIO DE JESÚS**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | PAPA COMENSAL | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| NO LECTIVO | Espirales sin soja con salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de ave con fideos sin soja<br>Merluza encebollada<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Yogur sabor | Crema de calabaza<br>Pollo a la riojana<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Arroz salteado con champiñones<br>Abadejo a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| Crema de calabacín<br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Pan y Fruta fresca | Sopa casera de cocido con fideos sin soja<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Patatas cocidas<br>Pan y Yogur sabor | JORNADA SUPER HÉROES<br>Espaguetis sin soja con salsa de tomate<br>Filete de ternera a la plancha<br>Patatas dado<br>Pan y Yogur sabor | Arroz salteado con champiñones<br>Merluza a la bilbaína<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | Acelgas salteadas<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Tomate aliñado con orégano<br>Pan y Yogur sabor |
| **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | Crema de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Patatas cocidas<br>Pan y Fruta fresca | Pisto de verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor | Sopa de ave con fideos sin soja<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Pan y Fruta fresca | Macarrones sin soja aglio-olio<br>Caballa en salsa napolitana<br>Zanahoria dado salteada<br>Pan y Yogur sabor |
| **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |
| Arroz con zanahoria y calabacín<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de ave con fideos sin soja<br>Morcillo de ternera<br>Patatas cocidas<br>Pan y Fruta fresca | Coditos sin soja con salsa de tomate<br>Filete de merluza al horno<br>Patatas cocidas<br>Pan y Yogur sabor | Crema de calabaza<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Acelgas salteadas<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor |
| **31** | | | | |
| Pisto de verduras<br>Magro de cerdo al curry<br>Arroz blanco<br>Pan y Fruta fresca | | | | |

serunion educa

# MENÚ

**MARZO 2025**

**Sin frutos secos**

**COLEGIO DE JESÚS**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | PAPA COMENSAL | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| NO LECTIVO | Espirales salteados con champiñones y york<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Garbanzos con verduras<br>Merluza al gratén<br>Ensalada de lechuga y maiz<br>Pan y Yogur sabor | Crema de calabaza<br>Pollo a la riojana<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Arroz con verduras y salsa de soja<br>Abadejo a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor |
| 10 | 11 | JORNADA SUPER HÉROES 12 | JUEVES 13 | 14 |
| Crema de calabacín<br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Lechuga y brotes de soja<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan y Yogur sabor | Espaguetis con tomate<br>Albóndigas con verduritas<br>Patatas dado<br>Pan y Yogur sabor | Paella de verduritas<br>Merluza a la bilbaína<br>Ensalada de lechuga y maiz<br>Pan y Fruta fresca | Lentejas con verduras<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Tomate aliñado con orégano<br>Pan y Yogur sabor |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao a la romana<br>Ensalada de lechuga y maiz<br>Pan y Fruta fresca | Crema de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza<br>Patatas cocidas<br>Pan y Fruta fresca | Alubias con chorizo<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor | Judías verdes con patatas al vapor<br>Cinta de lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Pan y Fruta fresca | Lazos al pesto (sin piñones)<br>Caballa en salsa napolitana<br>Zanahoria dado salteada<br>Pan y Yogur sabor |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Arroz a banda<br>Flamenquines<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan y Fruta fresca | Coditos gratinados<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan y Yogur sabor | Crema de verduras y hortalizas<br>Hamburguesa en salsa de quesos<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Lentejas con zanahoria<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor |
| 31 | | | | |
| Menestra de verduras salteadas<br>Magro de cerdo al curry<br>Arroz blanco<br>Pan y Fruta fresca | | | | |

serunion educa

# MENÚ

**MARZO 2025** | **Sin marisco** | **COLEGIO DE JESÚS**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | PAPA COMENSAL | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| NO LECTIVO | Espirales salteados con champiñones y york<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Garbanzos con verduras<br>Merluza al gratén<br>Ensalada de lechuga y maiz<br>Pan y Yogur sabor | Crema de calabaza<br>Pollo a la riojana<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Arroz con verduras y salsa de soja<br>Abadejo a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor |
| 10 | 11 | JORNADA SUPER HÉROES 12 | JUEVES 13 | 14 |
| Crema de calabacin<br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Lechuga y brotes de soja<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan y Yogur sabor | Espaguetis con tomate<br>Albóndigas con verduritas<br>Patatas dado<br>Pan y Helado de vainilla y chocolate | Paella de verduritas<br>Merluza a la bilbaina<br>Ensalada de lechuga y maiz<br>Pan y Fruta fresca | Lentejas con verduras<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Tomate aliñado con orégano<br>Pan y Yogur sabor |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Ensalada de lechuga y maiz<br>Pan y Fruta fresca | Crema de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza<br>Patatas cocidas<br>Pan y Fruta fresca | Alubias con chorizo<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor | Judías verdes con patatas al vapor<br>Cinta de lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Pan y Fruta fresca | Lazos al pesto<br>Caballa en salsa napolitana<br>Zanahoria dado salteada<br>Pan y Yogur sabor |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Arroz con zanahoria y calabacin<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan y Fruta fresca | Coditos gratinados<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan y Yogur sabor | Crema de verduras y hortalizas<br>Hamburguesa en salsa de quesos<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Lentejas con zanahoria<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor |
| 31 | | | | |
| Menestra de verduras salteadas<br>Magro de cerdo al curry<br>Arroz blanco<br>Pan y Fruta fresca | | | | |

serunion educa

# MENÚ

**MARZO 2025**

**Sin Huevo y frutos secos**

**COLEGIO DE JESÚS**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | PAPA COMENSAL | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| NO LECTIVO | Espirales salteados con verduras<br>Pechuga de pavo al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan Fruta fresca | Garbanzos con verduras<br>Merluza encebollada<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan Yogur sabor | Crema de calabaza<br>Pollo a la riojana<br>Patatas fritas<br>Pan Fruta fresca | Arroz salteado con champiñones<br>Abadejo a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Crema de calabacín<br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Lechuga y brotes de soja<br>Pan Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan Yogur sabor | Espaguetis con tomate<br>Filete de ternera a la plancha<br>Patatas dado<br>Pan Yogur sabor | Paella de verduritas<br>Merluza a la bilbaína<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan Fruta fresca | Lentejas con verduras<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Tomate aliñado con orégano<br>Pan y Yogur sabor |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan Fruta fresca | Crema de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza<br>Patatas cocidas<br>Pan Fruta fresca | Alubias con verduras<br>Pechuga de pavo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan Yogur sabor | Judías verdes con patatas al vapor<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Pan Fruta fresca | Lazos aglio-olio<br>Caballa en salsa napolitana<br>Zanahoria dado salteada<br>Pan y Yogur sabor |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Arroz con zanahoria y calabacín<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan Fruta fresca | Coditos con tomate<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan Yogur sabor | Crema de verduras y hortalizas<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Patatas fritas<br>Pan Fruta fresca | Lentejas con zanahoria<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor |
| 31 | | | | |
| Menestra de verduras salteadas<br>Magro de cerdo al curry<br>Arroz blanco<br>Pan Fruta fresca | | | | |

serunion educa

# MENÚ

**MARZO 2025**

**Sin lentejas y guisantes**

**COLEGIO DE JESÚS**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | PAPA COMENSAL | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| NO LECTIVO | Espirales salteados con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Garbanzos con verduras<br>Merluza al gratén<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Yogur sabor | Crema de calabaza<br>Pollo a la riojana<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Arroz con verduras y salsa de soja<br>Abadejo a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Crema de calabacín<br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan y Yogur sabor | JORNADA SUPER HÉROES<br>Espaguetis con tomate<br>Filete de ternera a la plancha<br>Patatas dado<br>Pan y Helado de vainilla y chocolate | Arroz salteado con champiñones<br>Merluza a la bilbaína<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | Acelgas salteadas<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Tomate aliñado con orégano<br>Pan y Yogur sabor |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Arroz con salsa de tomate<br>Bacalao al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | Crema de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza<br>Patatas cocidas<br>Pan y Fruta fresca | Alubias con chorizo<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor | Judías verdes con patatas al vapor<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Pan y Fruta fresca | Lazos al pesto<br>Caballa en salsa napolitana<br>Zanahoria dado salteada<br>Pan y Yogur sabor |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Arroz con zanahoria y calabacín<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan y Fruta fresca | Coditos gratinados<br>Filete de merluza al horno<br>Patatas cocidas<br>Pan y Yogur sabor | Crema de calabaza<br>Hamburguesa en salsa de quesos<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Acelgas salteadas<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Pan y Yogur sabor |
| 31 | | | | |
| Pisto de verduras<br>Magro de cerdo al curry<br>Arroz blanco<br>Pan y Fruta fresca | | | | |

serunion educa

# MENÚ

**MARZO 2025**

**Baja en carbohidratos, azúcares. Sin lácteos**

**COLEGIO DE JESÚS**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | PAPA COMENSAL | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| NO LECTIVO | Champiñones salteados con cebolla<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>y Fruta fresca | Champiñones salteados con cebolla<br>Merluza encebollada<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>y Yogur natural | Crema de calabaza (sin patata)<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Lechuga y brotes de soja<br>y Fruta fresca | Coliflor al ajoarriero<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de tomate<br>y Yogur natural |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Crema de calabacín<br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Champiñones salteados con cebolla<br>y Fruta fresca | Sopa juliana (sin pasta)<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>y Fruta fresca | JORNADA SUPER HÉROES<br>Coliflor al ajoarriero<br>Filete de ternera a la plancha<br>y Fruta fresca | Pisto de verduras<br>Merluza a la bilbaína<br>Maíz salteado<br>y Fruta fresca | Acelgas salteadas<br>Tortilla francesa<br>Tomate aliñado con orégano<br>Pan y Fruta fresca |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Brócoli salteado con patatas<br>Bacalao al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>y Fruta fresca | Crema de zanahoria (sin patata)<br>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza<br>y Fruta fresca | Alubias con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>y Fruta fresca | Brócoli salteado con zanahoria<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Calabaza al horno<br>y Fruta fresca | Acelgas salteadas<br>Caballa en salsa napolitana<br>Calabacín asado<br>y Fruta fresca |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Calabacín y zanahoria hervidos<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>y Fruta fresca | Sopa juliana (sin pasta)<br>Morcillo de ternera<br>Zanahoria hervida<br>y Fruta fresca | Brócoli salteado con zanahoria<br>Filete de merluza al horno<br>y Fruta fresca | Crema de verduras (sin patata)<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>y Fruta fresca | Lentejas con zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>y Fruta fresca |
| 31 | | | | |
| Pisto de verduras<br>Magro de cerdo al curry<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>y Fruta fresca | | | | |

serunion educa

# MENÚ

**MARZO 2025**

**Sin tomate frito**

**COLEGIO DE JESÚS**

Las elaboraciones de este menú se haran sin tomate frito

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | PAPA COMENSAL | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| NO LECTIVO | Espirales salteados con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de ave con fideos sin soja<br>Merluza al gratén<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Yogur sabor | Crema de calabaza<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Arroz con verduras y salsa de soja<br>Abadejo a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Yogur sabor |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Crema de calabacín<br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Lechuga y brotes de soja<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan y Yogur sabor | JORNADA SUPER HÉROES<br>Espaguetis en blanco<br>Filete de ternera a la plancha<br>Patatas dado<br>Pan y Helado de vainilla y chocolate | Paella de verduras (sin zanahoria, tomate)<br>Merluza a la bilbaína<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | Acelgas salteadas<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga<br>Pan y Yogur sabor |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Arroz salteado<br>Bacalao a la romana<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | Crema de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza<br>Patatas cocidas<br>Pan y Fruta fresca | Alubias salteadas con jamón serrano<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Yogur sabor | Judías verdes con patatas al vapor<br>Cinta de lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Pan y Fruta fresca | Lazos al pesto<br>Caballa a la plancha<br>Zanahoria dado salteada<br>Pan y Yogur sabor |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Arroz con zanahoria y calabacín<br>Flamenquines<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta fresca | Sopa de cocido con fideos<br>Garbanzos con patata, col, pollo y ternera<br>Pan y Fruta fresca | Coditos en blanco<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan y Yogur sabor | Crema de verduras y hortalizas<br>Hamburguesa en salsa de quesos<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca | Lentejas con zanahoria<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Pan y Yogur sabor |
| 31 | | | | |
| Menestra de verduras salteadas<br>Magro de cerdo al curry<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca | | | | |