

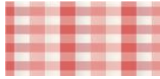
Menú Basal

COLEGIO STELLA MARIS

MARZO 2026

LUNES

02



NO LECTIVO

09

Sopa de verduras con estrellitas
Ragout de cerdo con patatas

Fruta fresca / pan blanco

641,0kcal - prot:31,3g - lip:16,2g - hc:87,6g ags:3,7g - azúcares:21,0g - sal:2,1g

16

Crema de zanahoria

Pollo al curry

Couscous

Yogur/helado / pan blanco

759,2kcal - prot:17,0g - lip:29,0g - hc:104,6g ags:6,4g - azúcares:30,1g - sal:2,5g

23

Crema de verduras y hortalizas
Magro de cerdo en salsa de manzana

Arroz pilaf

Fruta fresca / pan blanco

572,1kcal - prot:26,6g - lip:19,6g - hc:68,5g ags:4,0g - azúcares:19,7g - sal:2,1g

30



VACACIONES SEMANA SANTA

MARTES

03

Lentejas con zanahoria
Albondigas con tomate
Calabacín salteado
Yogur / pan integral

660,7kcal - prot:24,7g - lip:24,5g - hc:78,1g ags:5,4g - azúcares:24,4g - sal:3,5g

10

Paella mixta con pollo y marisco

Merluza a la vizcaina

Lechuga y zanahoria

Fruta fresca / pan integral

516,6kcal - prot:23,2g - lip:12,8g - hc:73,9g ags:1,9g - azúcares:14,9g - sal:2,0g

17

Sopa paseo de la fama

Hot dog hollywood

Patatas golden

Batido red carpet / pan inte

563,1kcal - prot:18,7g - lip:19,0g - hc:69,1g ags:2,9g - azúcares:15,8g - sal:3,3g

24

Lentejas con calabaza
Contramusto de pollo al horno

Lechuga y brotes de soja

Fruta fresca / pan integral

514,2kcal - prot:31,2g - lip:18,8g - hc:50,1g ags:3,6g - azúcares:13,7g - sal:1,5g

31



VACACIONES SEMANA SANTA

MIÉRCOLES

04

Espirales a la carbonara
Abadejo en salsa verde con guisantes

Fruta fresca / pan blanco

571,1kcal - prot:33,2g - lip:13,7g - hc:75,1g ags:3,9g - azúcares:15,8g - sal:1,8g

11

Lentejas con patatas y verduras

Pollo en salsa barbacoa

Lechuga y maíz

Fruta fresca / pan blanco

602,7kcal - prot:37,0g - lip:21,5g - hc:60,8g ags:4,4g - azúcares:15,4g - sal:2,0g

18

Alubias blancas estofadas con verduras

Tortilla de patatas y cebolla

Lechuga y tomate

Fruta fresca / pan blanco

655,9kcal - prot:29,9g - lip:22,5g - hc:78,0g ags:4,1g - azúcares:28,8g - sal:2,4g

25

Guiso de patatas con pollo

Merluza al gratén

Maíz salteado

Fruta fresca / pan blanco

660,6kcal - prot:25,4g - lip:28,9g - hc:70,7g ags:4,3g - azúcares:15,8g - sal:1,8g

nutriab

MARTES 17 DE MARZO
JORNADA GASTRO-TEMATICA
HOLYWOOD



JUEVES

05

Crema de verduras y hortalizas
Escalope de cerdo
Lechuga y tomate
Fruta fresca / pan integral

467,8kcal - prot:24,1g - lip:18,2g - hc:47,4g ags:1,7g - azúcares:16,4g - sal:1,6g

12

Crema de calabaza y puerro

Tortilla francesa

Tomate aliñado con orégano

Yogur / pan integral

584,2kcal - prot:30,0g - lip:19,7g - hc:68,1g ags:4,8g - azúcares:27,6g - sal:2,0g

19

Arroz con salsa de tomate casera

San jacob

Lechuga y zanahoria

Fruta fresca / pan integral

596,9kcal - prot:32,5g - lip:25,3g - hc:53,8g ags:3,5g - azúcares:14,4g - sal:1,5g

26

Tallarines salteado con verduras y york

Tortilla francesa

Lechuga y zanahoria

Fruta fresca / pan integral

522,0kcal - prot:23,9g - lip:17,0g - hc:70,3g ags:2,8g - azúcares:14,3g - sal:1,6g



VIERNES

06

Garbanzos con patatas y verduras
Tortilla de patatas y cebolla
Lechuga y remolacha
Fruta fresca / pan blanco

612,5kcal - prot:24,2g - lip:27,3g - hc:63,7g ags:9,0g - azúcares:12,3g - sal:2,1g

13

Espaguetis al pesto

Lenguadina empanada

Lechuga y remolacha

Fruta fresca / pan blanco

669,9kcal - prot:24,9g - lip:28,3g - hc:76,2g ags:6,5g - azúcares:13,2g - sal:1,9g

20

Cocido andaluz

Salmon al horno con eneldo

Lechuga y remolacha

Fruta fresca / pan blanco

596,9kcal - prot:32,5g - lip:25,3g - hc:53,8g ags:3,5g - azúcares:14,4g - sal:1,5g

27

Arroz salteado con champiñones

Abadejo a la andaluza

Lechuga y maíz

Yogur / pan blanco

639,9kcal - prot:29,4g - lip:18,4g - hc:68,1g ags:4,6g - azúcares:21,7g - sal:1,8g

31

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo