

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Espaguetis integrales con tomate y pavo - Salmón al limón con rodajas de tomate - Yogur - Pan y agua Kcal: 789- Lip: 38- Hc: 81- Pro: 37 2	- Lentejas estofadas con chorizo - Tortilla francesa con lechuga y zanahoria - Yogur - Pan y agua Kcal: 655- Lip: 33- Hc: 64- Pro: 29 3	- Crema de verduras naturales - Jamoncitos de pollo en salsa con cuscús - Yogur - Pan y agua Kcal: 704- Lip: 35- Hc: 66- Pro: 36 4	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Yogur - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 5	- Patatas guisadas con costillas - Bacalao al horno con lechuga y tomate - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 753- Lip: 42- Hc: 53- Pro: 41 6
- Arroz con salsa de tomate - Porciones de caballa a la andaluza con lechuga y tomate - Yogur - Pan y agua Kcal: 666- Lip: 20- Hc: 92- Pro: 28 9	- Guisantes rehogados con jamón - Albóndigas en salsa con quinoa - Yogur - Pan y agua Kcal: 623- Lip: 28- Hc: 79- Pro: 26 10	- Macarrones integrales con tomate y atún - Merluza a la plancha con lechuga - Yogur - Pan y agua Kcal: 625- Lip: 23- Hc: 80- Pro: 30 11	- Judías estofadas con verduras - Ragú de pavo al horno con rodajas de tomate - Yogur - Pan y agua Kcal: 692- Lip: 31- Hc: 70- Pro: 45 12	- Brócoli gratinado con bechamel - Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 579- Lip: 38- Hc: 42- Pro: 27 13
- Espirales integrales con york - Abadejo al horno con lechuga y zanahoria - Yogur - Pan y agua Kcal: 678- Lip: 27- Hc: 80- Pro: 30 16	- Judías verdes rehogadas - Lomo fresco con patatas al vapor - Yogur - Pan y agua Kcal: 590- Lip: 32- Hc: 45- Pro: 34 17	- Sopa de cocido con fideos - Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata) - Actimel - Pan y agua Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40 18	- Crema de calabaza con picatostes - Tortilla de bonito con lechuga - Yogur - Pan y agua Kcal: 533- Lip: 27- Hc: 54- Pro: 21 19	- Lentejas eco guisadas con verduras - Solla en salsa con lechuga y tomate - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 658- Lip: 30- Hc: 71- Pro: 31 20
- Arroz integral guisado con magro - Buñuelos de bacalao con lechuga - Yogur - Pan y agua Kcal: 526- Lip: 19- Hc: 57- Pro: 30 23	- Menestra de verduras rehogadas - Tortilla de york con rodajas de tomate - Yogur - Pan y agua Kcal: 468- Lip: 23- Hc: 49- Pro: 22 24	- Coditos a la carbonara con nata y bacon - Merluza al horno con lechuga eco y zanahoria - Yogur - Pan y agua Kcal: 787- Lip: 41- Hc: 79- Pro: 28 25	JORNADA GASTRONÓMICA GRIEGA (Ensalada de garbanzos / Gyros de pollo/ Yogur griego) 26	- Sopa de picadillo con fideos - Lacón asado con patatas fritas - Yogur - Pan integral y agua Kcal: 734- Lip: 41- Hc: 61- Pro: 34 27

CEIP DOCTORA DE ALCALÁ - 1º CICLO INFANTIL – MARZO 2026

