

LUNES

- Espaguetis integrales con tomate y pavo
- Salmón al limón con rodajas de tomate

- Pera y leche
- Pan y agua

Kcal: 752- Lip: 36- Hc: 84- Pro: 33
2

MARTES

- Lentejas estofadas con chorizo
- Tortilla francesa con lechuga y zanahoria

- Naranja y leche
- Pan y agua

Kcal: 607- Lip: 30- Hc: 64- Pro: 26
3

MIÉRCOLES

- Crema de verduras naturales
- Jamoncitos de pollo en salsa con cuscús

- Plátano y leche
- Pan y agua

Kcal: 733- Lip: 33- Hc: 85- Pro: 34
4

JUEVES

- 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

VIERNES

- Patatas guisadas con costillas
- Bacalao al horno con lechuga y tomate

- Manzana eco y leche
- Pan integral y agua

Kcal: 682- Lip: 40- Hc: 47- Pro: 37
6

- Arroz con salsa de tomate
- Porciones de caballa a la andaluza con lechuga y tomate
- Mandarina y leche
- Pan y agua

Kcal: 593- Lip: 15- Hc: 87- Pro: 27
9

- Guisantes rehogados con jamón
- Albóndigas en salsa con quinoa
- Manzana y leche
- Pan y agua

Kcal: 558- Lip: 25- Hc: 74- Pro: 23
10

- Macarrones integrales con tomate y atún
- Merluza a la plancha con lechuga
- Naranja y leche
- Pan y agua

Kcal: 577- Lip: 20- Hc: 80- Pro: 28
11

- Judías estofadas con verduras
- Ragú de pavo al horno con rodajas de tomate
- Pera y leche
- Pan y agua

Kcal: 653- Lip: 29- Hc: 73- Pro: 42
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

- Naranja y leche
- Pan y agua

Kcal: 626- Lip: 25- Hc: 81- Pro: 28
16

- Judías verdes rehogadas
- Lomo fresco con patatas al vapor

- Manzana y leche
- Pan y agua

Kcal: 600- Lip: 39- Hc: 41- Pro: 29
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

- Plátano y leche
- Pan y agua

Kcal: 557- Lip: 25- Hc: 74- Pro: 19
19

- Lentejas eco guisadas con verduras
- Solla en salsa con lechuga y tomate

- Mandarina y leche
- Pan integral y agua

Kcal: 593- Lip: 28- Hc: 65- Pro: 28
20

- Arroz integral guisado con magro
- Buñuelos de bacalao con lechuga

- Pera y leche
- Pan y agua

Kcal: 753- Lip: 30- Hc: 95- Pro: 28
23

- Menestra de verduras rehogadas
- Tortilla de york con rodajas de tomate
- Manzana y leche
- Pan y agua

Kcal: 406- Lip: 20- Hc: 45- Pro: 19
24

- Coditos a la carbonara con nata y bacon
- Merluza al horno con lechuga eco y zanahoria
- Naranja y leche
- Pan y agua

Kcal: 739- Lip: 38- Hc: 79- Pro: 25
25

JORNADA GASTRONÓMICA GRIEGA
(Ensalada de garbanzos / Gyros de pollo/
Helado)

26

VACACIONES DE SEMANA SANTA

27

CEIP DOCTORA DE ALCALÁ – MARZO 2026



GASTROSER

GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

GASTRONOMÍA
Y SERVICIOS S.L.
COMEDORES COLECTIVOS

NATURALMENTE, COMO EN CASA



La elaboración y calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria de productos de temporada.

Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (véase el recetario en el QR).

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de los niños y niñas según normativa vigente.

Valores nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 y 9 años.



RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

Tanto en el almuerzo como en la cena, el plato debe contener una ración de vegetales.

Se recomiendan de 3 a 4 porciones de fruta al día o entre 1 y 2 tazas de fruta diarias dependiendo de la edad.

Según sea el origen de la proteína en el almuerzo (animal o vegetal), para la cena se sustituiría. Siendo estas carnes, pescados, huevos, lácteos, (origen animal) legumbres, semillas, cereales y frutos secos (origen vegetal). Intentando dar una mayor frecuencia a legumbres, pescado y huevo respecto a la carne y evitando alimentos ultra procesados.

Si el vegetal del medio día ha sido crudo (como una ensalada o similar), lo ideal sería que el de la noche fuera cocinado como una crema de verduras o un salteado y viceversa.

Incluir también una porción de hidratos de carbono diferente al medio día, como pan integral o patatas, pasta integral o arroz integral.

Tener en cuenta también, el apetito del niño o niña y siempre respetando las proporciones.

Por último, atender a circunstancias individuales, por ejemplo niños que realicen actividades deportivas intensas.



Asociación de
Celiacos de
Madrid

eurofins