

Menú Mensual Primaria Marzo 2026

CEIP Juan Ramón Jiménez

Menú elaborado por Alejandra Rivera Torres
Dietista-nutricionista. Nº Colegiada: AND-00150

Lunes 2								Martes 3								Miércoles 4								Jueves 5								Viernes 6							
FESTIVO								Puchero de garbanzos con fideos (con pollo) (H)(G)								Ensalada (lechuga, tomate cherry, cebolla, aceitunas y maíz) (Su)								Arroz a la jardinera (con pimientos, zanahorias, guisantes) (A)(M)								Tomate aliñado con caballa en aceite (P)(Su)							
								Pisto de calabacín y berenjenas con huevo duro (H)								Atún blanco con tomate (P)								Pollo empanado (Su)(G)								Macarrones con salsa de tomate (G)(H)							
								Pan blanco (G)(S)								Patatas fritas								Salteado de zanahorias baby								Pan integral (G)(S)							
								Kcal	641	HC (g)	78,4	Gr (g)	21,9	Pr (g)	25,9	Kcal	646	HC (g)	79,7	Gr (g)	22,3	Pr (g)	25	Kcal	687	HC (g)	97,1	Gr (g)	20,1	Pr (g)	24,7	Kcal	628	HC (g)	78,5	Gr (g)	21,4	Pr (g)	25,3
								KJ	2686	Azc (g)	26,2	AGS (g)	5	Sal (g)	1,5	KJ	2705	Azc (g)	27,4	AGS (g)	3,7	Sal (g)	1,5	KJ	2876	Azc (g)	26,5	AGS (g)	3,6	Sal (g)	1,4	KJ	2631	Azc (g)	28,3	AGS (g)	3,4	Sal (g)	1,9
Lunes 9								Martes 10								Miércoles 11								Jueves 12								Viernes 13							
Arroz a la cubana con tomate								Ensalada (lechuga, tomate, pepino, maíz y queso fresco) (L)(Su)								Espirales carbonara (con nata y pavo) (G)(H)(L)(A)(M)								Crema de calabacín (A)(M)								Potaje de garbanzos con acelgas							
Pollo al horno (A)(M)								Potaje de alubias con morcilla (tomate, cebolla y zanahorias) (L)(Su)(S)								Tortilla de patatas (H)								Merluza al horno (P)(Cr)(Mo)								Revuelto de huevo y champiñón (H)(A)(M)							
Zanahorias al ajillo								Pan blanco (G)(S)								Ensalada de tomate y cebolleta (Su)								Puré de patatas (L)								Pan integral (G)(S)							
Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Pan integral (G)(S)							
Kcal	684	HC (g)	87,5	Gr (g)	23,2	Pr (g)	26,1	Kcal	713	HC (g)	86,1	Gr (g)	24,7	Pr (g)	25,4	Kcal	744	HC (g)	98,7	Gr (g)	25,7	Pr (g)	23	Kcal	629	HC (g)	84,1	Gr (g)	18,5	Pr (g)	26	Kcal	664	HC (g)	78,1	Gr (g)	24,9	Pr (g)	26
KJ	2861	Azc (g)	29,9	AGS (g)	7	Sal (g)	1,7	KJ	2987	Azc (g)	29,7	AGS (g)	6,1	Sal (g)	1,5	KJ	3114	Azc (g)	27,3	AGS (g)	6,1	Sal (g)	2,2	KJ	2635	Azc (g)	21,3	AGS (g)	3,3	Sal (g)	1	KJ	2782	Azc (g)	22	AGS (g)	3,8	Sal (g)	1
Lunes 16								Martes 17								Miércoles 18								Jueves 19								Viernes 20							
Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimiento, tomate)								Puchero de garbanzos con fideos (con pollo) (G)(H)								Ensalada (cogollos, tomate, zanahoria y maíz) (Su)								Picadillo de tomate, pimiento y cebolla (Su)								Lentejas a la hortelana (con tomate, calabacín y zanahorias)							
Tortilla francesa con queso fresco (H)(G)(L)								Croquetas de bacalao (P)(G)(L)(Cr)(H)(S)(Mo)								Arroz guisado con chocos (Mo)								Macarrones boloñesa (con carne de ternera) (G)(H)								Revuelto con huevo y judías verdes (H)(A)(M)							
Ensalada (lechuga, tomate y zanahorias) (Su)								Brócoli salteado								Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Pan integral (G)(S)							
Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Pan integral (G)(S)							
Kcal	690	HC (g)	84,2	Gr (g)	26,2	Pr (g)	22,8	Kcal	714	HC (g)	90,9	Gr (g)	24	Pr (g)	25,6	Kcal	643	HC (g)	92	Gr (g)	19,1	Pr (g)	21,6	Kcal	629	HC (g)	78,6	Gr (g)	21,9	Pr (g)	25,1	Kcal	647	HC (g)	78,2	Gr (g)	21,2	Pr (g)	26,1
KJ	2888	Azc (g)	28,2	AGS (g)	7,1	Sal (g)	2,2	KJ	2992	Azc (g)	26,5	AGS (g)	5,4	Sal (g)	1,9	KJ	2693	Azc (g)	25,7	AGS (g)	2,8	Sal (g)	1,7	KJ	2634	Azc (g)	26,8	AGS (g)	4,1	Sal (g)	1,4	KJ	2710	Azc (g)	23,5	AGS (g)	3,8	Sal (g)	1
Lunes 23								Martes 24								Miércoles 25								Jueves 26								Viernes 27							
Ensalada tropical con lechuga, tomate, piña y maíz (Su)								Crema de calabaza (A)(M)								Coditos con tomate y queso (G)(H)(L)								Arroz salteado con gambas (Cr)(Su)								Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y queso fresco) (Su)(L)							
Potaje de lentejas con chorizo (con tomate, cebolla y zanahorias)								Salmón al horno (P)								Revuelto de huevo y brócoli (H)(A)(M)								Albóndigas de pollo en salsa con champiñones (H)(G)(S)(P)(Cr)(Su)								Garbanzos a la jardinera (con jv, calabaza, guisantes, tomate, pimiento y cebolla)							
Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Pan integral (G)(S)							
Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Pan integral (G)(S)								Pan blanco (G)(S)								Pan integral (G)(S)							
Kcal	670	HC (g)	79,2	Gr (g)	25	Pr (g)	24,9	Kcal	624	HC (g)	78,4	Gr (g)	24,3	Pr (g)	25,9	Kcal	635	HC (g)	79	Gr (g)	22,2	Pr (g)	23,5	Kcal	649	HC (g)	80,3	Gr (g)	21,8	Pr (g)	24,6	Kcal	654	HC (g)	82,9	Gr (g)	21,7	Pr (g)	22,2
KJ	2844	Azc (g)	29,1	AGS (g)	5,3	Sal (g)	1,1	KJ	2614	Azc (g)	24,2	AGS (g)	4	Sal (g)	0,9	KJ	2656	Azc (g)	26,9	AGS (g)	4,7	Sal (g)	1,5	KJ	2715	Azc (g)	19,4	AGS (g)	4,6	Sal (g)	1,1	KJ	2739	Azc (g)	30,4	AGS (g)	4	Sal (g)	1,3
Lunes 30								Martes 31																															
VACACIONES								VACACIONES																															

TODOS LOS MENÚS SE SERVIRÁN CON AGUA COMO BEBIDA Y FRUTA DE TEMPORADA COMO POSTRE

G (gluten) Cr (Crustáceos) H (huevo) P (pescado) C (cacahuètes) S (soja) L (lácteos) FC (frutos de cáscara) A (apio) M (mostaza) Se (sésamo) Su (sulfitos) Mo (moluscos) A (altramuces)

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS **MARZO 2026**

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
FESTIVO	Ensalada Croquetas de queso	Revuelto de huevo y verduras Cuscús al vapor	Ensalada Pescado a la plancha con puré de boniato	Verdura rehogada con patatas cocidas Pavo a la plancha
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Ensalada con atún blanco Sopa de fideos	Quinoa salteada con verduras Huevo escalfado	Verdura cocinada Arroz salteado con ajo, perejil y gambas	Verdura plancha Pizza casera con carne	Ensalada Pasta al pesto de almendras y albahaca
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Cuscús con verduras Pescado al horno	Ensalada Montadito de filete de lomo	Tortilla de calabacín Patatas salteadas con ajo y perejil	Pimientos asados Empanada de bonito	Ensalada Arroz salteado con frutos secos
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Verdura cocinada Tortilla francesa con pasta salteada	Ensalada Arroz salteado con dados de pavo	Ensalada Sopa de pescado con quinoa	Ensalada Huevo frito con patatas	Verdura cocinada Pasta salteada con salmón
Lunes 30	Martes 31			
VACACIONES	VACACIONES			

HÁBITOS SALUDABLES:

- > Las frutas y las verduras molan. Siempre que puedas, elígelas de colores diferentes, de esta forma estarán más sabrosas, tendrán más nutrientes ¡y será más divertido!
- > Para cuidar bien de tu planeta, elige alimentos de temporada.
- > Si el dentista quieres evitar, ¡pasa de las golosinas!
- > En tu tiempo libre no te quedes sentado, ¡muévete! Juega, salta, corre, haz deporte...

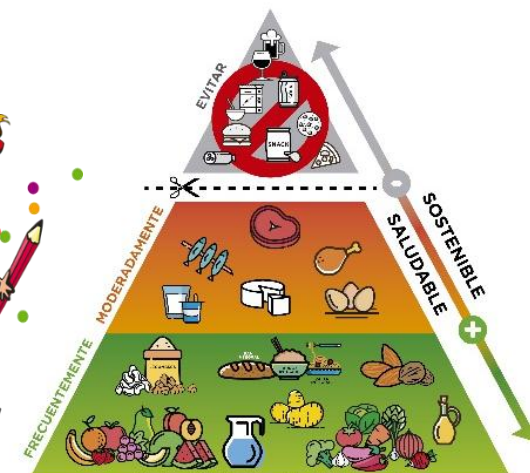
Se recomienda acompañar las cenas con agua como bebida, pan integral y fruta del tiempo como postre

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE ALIMENTOS:

- > Frutas: al menos 3 raciones diarias
- > Verduras: al menos 2 raciones diarias
- > Legumbres: al menos 2-3 raciones semanales
- > Huevos: 3-5 unidades semanales
- > Pescados: 3-4 raciones semanales y al menos 1 que sea pescado azul
- > Carnes: máximo 3 raciones semanales
- > Cereales: consumo diario adaptado a nivel de actividad física
- > Frutos secos: 3-7 raciones semanales.
- > Aceite de oliva virgen/virgen extra: consumo diario



PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



CODINAN

CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUÉLLA QUE SE BASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VERDE* Y MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y FRENTE EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRA-PROCESADOS**.

* No siempre es la mejor opción, ya que algunos productos de origen animal pueden ser saludables, como el pescado azul, los huevos, el queso de calidad, las carnes magras y otros componentes nutricionalmente ricos.