

MES: Marzo 2026

VAL DE LA ATALAYA

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                      | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                      | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                  | Sábado                                                                                                          | Domingo                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>Lentejas estofadas con verduras<br>Salmón con salsa de tomate con<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con<br>Patatas y Lácteos<br><br>VE:3.196/765 GT:17 GS:3 HC:97 AZ:30 PROT:53 SAL:2                                          | <b>3</b><br>Macarrones integrales (eco.) con<br>salsa napolitana (tomate, calabacín<br>y albahaca)<br>Tortilla francesa de queso con<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con<br>Arroz y Lácteos<br><br>VE:3.248/777 GT:30 GS:7 HC:88 AZ:31 PROT:30 SAL:3 | <b>4</b><br>Menestra de verduras salteadas<br>Magro de cerdo a la campesina<br>(patata, cebolla, tomate, pimiento,<br>zanahoria, calabacín y tomillo)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y<br>Lácteos<br><br>VE:3.282/785 GT:36 GS:2 HC:79 AZ:31 PROT:32 SAL:2 | <b>5</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y<br>Lácteos<br>(*) 1º Legumbres 2º Huevos con<br>Verdura y Fruta                                                                                                                                             | <b>6</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y<br>Fruta<br>(*) 1º Pasta 2º Pescado con<br>Verdura y Lácteos                                                                                                                               | <b>7</b><br>1º Patatas 2º<br>Carne con<br>Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º<br>Pescado con<br>Pasta y Lácteos    | <b>8</b><br>1º Verdura 2º<br>Pescado con<br>Patatas y Fruta<br>1º Arroz 2º Carne<br>con Verdura y<br>Fruta             |
| <b>9</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Tortilla francesa con atún con<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con<br>Patatas y Fruta<br><br>VE:3.263/781 GT:28 GS:4 HC:105 AZ:28 PROT:26 SAL:3                                                | <b>10</b><br>Sopa minestrone<br>Pollo al chilindrón (patata, tomate,<br>pimiento rojo y pimiento verde)<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Pasta 2º Pescado con<br>Verdura y Lácteos<br><br>VE:3.116/745 GT:22 GS:5 HC:85 AZ:28 PROT:50 SAL:3                                                     | <b>11</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Filete de abadejo en salsa<br>(guisante, patata y tomate) con<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y<br>Lácteos<br><br>VE:3.185/762 GT:28 GS:3 HC:85 AZ:26 PROT:40 SAL:2                   | <b>12</b><br>Verdura tricolor (patata, zanahoria,<br>judía verde)<br>Pavo guisado con verduras<br>(cebolla, zanahoria, patata y<br>tomate)<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y<br>Fruta<br><br>VE:3.112/744 GT:27 GS:5 HC:83 AZ:27 PROT:38 SAL:2 | <b>13</b><br>Lentejas (eco.) a la castellana<br>Revuelto de jamón york con<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con<br>Pasta y Lácteos<br><br>VE:3.116/745 GT:23 GS:5 HC:99 AZ:22 PROT:37 SAL:2                            | <b>14</b><br>1º Arroz 2º Carne<br>con Verdura y<br>Lácteos<br>1º Verdura 2º<br>Huevos con<br>Patatas y Fruta    | <b>15</b><br>1º Verdura 2º<br>Pescado con<br>Patatas y<br>Lácteos<br>1º Patatas 2º<br>Carne con<br>Verdura y Fruta     |
| <b>16</b><br>Judías verdes con refrito<br>Magro de cerdo a la campesina<br>(patata, cebolla, tomate, pimiento,<br>zanahoria, calabacín y tomillo)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura<br>y Fruta<br><br>VE:3.170/758 GT:36 GS:2 HC:74 AZ:29 PROT:31 SAL:2 | <b>17</b><br>Alubias estofadas con arroz<br>integral<br>Tortilla de calabacín con ensalada<br>de lechuga<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con<br>Patatas y Lácteos<br><br>VE:3.255/779 GT:22 GS:4 HC:106 AZ:26 PROT:32 SAL:2                                                 | <b>18</b><br>Crema de zanahoria (eco.)<br>Palometa a la griega con ensalada<br>de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y<br>Lácteos<br><br>VE:3.172/759 GT:32 GS:5 HC:78 AZ:23 PROT:22 SAL:2                                                               | <b>19</b><br>Sopa de cocido con pasta<br>Cocido completo con ensalada de<br>lechuga<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con<br>Patatas y Fruta<br><br>VE:3.260/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3                                                    | <b>20</b><br>Arroz (eco.) caldoso de verduras<br>Filete de merluza en salsa<br>marinera (tomate, cebolla, ajo y<br>especies)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con<br>Verdura y Lácteos<br><br>VE:3.131/749 GT:23 GS:2 HC:96 AZ:25 PROT:34 SAL:3 | <b>21</b><br>1º Patatas 2º<br>Huevos con<br>Verdura y<br>Lácteos<br>1º Verdura 2º<br>Carne con Pasta<br>y Fruta | <b>22</b><br>1º Verdura 2º<br>Carne con<br>Legumbres y<br>Lácteos<br>1º Legumbres 2º<br>Pescado con<br>Verdura y Fruta |
| <b>23</b><br>Lentejas (eco) estofadas con<br>verduras con arroz integral<br>Tortilla de patatas con ensalada de<br>lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas<br>y Lácteos<br><br>VE:3.136/750 GT:24 GS:4 HC:102 AZ:24 PROT:32 SAL:2                    | <b>24</b><br>Menestra de verduras salteadas<br>Pavo guisado con verduras<br>(cebolla, zanahoria, patata y<br>tomate)<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Arroz 2º Pescado con<br>Verdura y Fruta<br><br>VE:3.135/750 GT:27 GS:4 HC:89 AZ:32 PROT:35 SAL:2                                          | <b>25</b><br>Potaje de garbanzos<br>Filete de abadejo al horno con<br>verduritas (cebolla, zanahoria y<br>pimiento)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con<br>Verdura y Lácteos<br><br>VE:3.087/739 GT:30 GS:3 HC:78 AZ:26 PROT:36 SAL:1                                 | <b>26</b><br>Espirales pomodoro (tomate,<br>cebolla, especias)<br>Revuelto de atún con ensalada de<br>lechuga<br>Fruta y pan<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con<br>Legumbres y Fruta<br><br>VE:3.165/757 GT:32 GS:7 HC:74 AZ:25 PROT:34 SAL:3           | <b>27</b><br>Crema de calabacín (eco.)<br>Pechuga de pollo rebozada con<br>ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas<br>y Fruta<br><br>VE:3.109/744 GT:29 GS:5 HC:96 AZ:23 PROT:22 SAL:3                                 | <b>28</b><br>1º Verdura 2º<br>Huevos con<br>Patatas y<br>Lácteos<br>1º Pasta 2º<br>Carne con<br>Verdura y Fruta | <b>29</b><br>1º Verdura 2º<br>Carne con Pasta<br>y Lácteos<br>1º Patatas 2º<br>Pescado con<br>Verdura y<br>Lácteos     |
| <b>30</b><br><b>SEMANA SANTA</b><br>1º Legumbres 2º Carne con<br>Verdura y Lácteos<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con<br>Pasta y Fruta                                                                                                                                       | <b>31</b><br><b>SEMANA SANTA</b><br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y<br>Fruta<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con<br>Patatas y Lácteos                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                 |                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                          | TODOS LOS MENÚS IRÁN<br>ACOMPAÑADOS DE AGUA                                                                     |                                                                                                                        |

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)