

MES: Marzo 2026

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Gratén de huevos con bechamel Fruta de temporada y pan	3 Macarrones (integrales) a la napolitana (tomate frito, cebolla, zanahoria) Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral	4 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Lomo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	5 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con judías salteadas Yogur y pan integral	6 Paella de verduras (pimiento, tomate, guisantes, judías verdes, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	VE: 3119/746 GT: 28 GS: 7 HC: 90 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3
9 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con verduritas Fruta de temporada y pan	10 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Fingers de pollo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	11 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan integral	13 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Pavo en salsa con guisantes Fruta de temporada y pan	VE: 3165/757 GT: 26 GS: 5 HC: 92 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 2
16 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	17 Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Pavo a la plancha con judías verdes salteadas Yogur y pan integral	18 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con verduritas Fruta de temporada y pan	19 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con zanahorias salteadas Yogur y pan integral	20 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	VE: 2875/688 GT: 22 GS: 5 HC: 92 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
23 Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina) Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con pisto Fruta de temporada y pan	24 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	25 Espaguetis gratinados con pasta integral Fingers de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	26 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) con patatas asadas Yogur y pan integral	27 Arroz a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate frito) Pollo en salsa con calabacín salteado Fruta de temporada y pan	VE: 2991/716 GT: 19 GS: 4 HC: 89 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 2
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2026

LA SALLE LA PURISIMA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Gratén de huevos con bechamel Fruta de temporada y pan	3 Macarrones (integrales) a la napolitana (tomate frito, cebolla, zanahoria) Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral	4 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Lomo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	5 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con judías salteadas Yogur y pan integral	6 Paella de verduras (pimiento, tomate, guisantes, judías verdes, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	VE: 3119/746 GT: 28 GS: 7 HC: 90 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3
9 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con verduritas Fruta de temporada y pan	10 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Fingers de pollo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	11 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan integral	13 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Pavo en salsa con guisantes Fruta de temporada y pan	VE: 3165/757 GT: 26 GS: 5 HC: 92 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 2
16 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan	17 Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Pavo a la plancha con judías verdes salteadas Yogur y pan integral	18 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con verduritas Fruta de temporada y pan	19 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con zanahorias salteadas Yogur y pan integral	20 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	VE: 2875/688 GT: 22 GS: 5 HC: 92 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
23 Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina) Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con pisto Fruta de temporada y pan	24 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	25 Espaguetis gratinados con pasta integral Fingers de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	26 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) con patatas asadas Yogur y pan integral	27 Arroz a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate frito) Pollo en salsa con calabacín salteado Fruta de temporada y pan	VE: 2991/716 GT: 19 GS: 4 HC: 89 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 2
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA				VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: Marzo 2026

COLEGIO ALTAIR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Gratén de huevos con bechamel Fruta de temporada y pan VE:3.274/783 GT:22 GS:5 HC:113 AZ:21 PROT:36 SAL:2	3 Macarrones (integrales) a la napolitana (tomate frito, cebolla, zanahoria) Albóndigas en salsa (ajo, cebolla, tomate y zanahoria) con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral VE:4.088/978 GT:50 GS:14 HC:92 AZ:18 PROT:35 SAL:5	4 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Lomo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan VE:2.504/599 GT:20 GS:5 HC:77 AZ:26 PROT:29 SAL:2	5 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con judías salteadas Yogur y pan integral VE:2.754/659 GT:23 GS:7 HC:77 AZ:15 PROT:40 SAL:3	6 Paella de verduras (pimiento, tomate, guisantes, judías verdes, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan VE:2.973/711 GT:27 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:22 SAL:1
9 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al jugo (cebolla, ajo, especias variadas) con verduritas Fruta de temporada y pan VE:3.000/718 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:21 PROT:24 SAL:3	10 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Fingers de pollo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:3.351/802 GT:19 GS:7 HC:88 AZ:11 PROT:35 SAL:2	11 Garbanzos estofados (calabaza, patata, judía verde, cebolla, pimentón) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan VE:3.273/783 GT:32 GS:4 HC:97 AZ:24 PROT:23 SAL:3	12 Crema de verduras (patata, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria) Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan integral VE:3.338/799 GT:47 GS:10 HC:63 AZ:12 PROT:33 SAL:2	13 Patatas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, ajo, zanahoria, tomate, colorante alimentario) Pavo en salsa con guisantes Fruta de temporada y pan VE:2.864/685 GT:15 GS:2 HC:99 AZ:33 PROT:36 SAL:2
16 Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan VE:2.642/632 GT:25 GS:4 HC:84 AZ:22 PROT:21 SAL:1	17 Macarrones con salsa de tomate con pasta integral Pavo a la plancha con judías verdes salteadas Yogur y pan integral VE:3.278/784 GT:13 GS:3 HC:125 AZ:23 PROT:49 SAL:2	18 Alubias estofadas con chorizo (patata, pimiento, cebolla, zanahoria, ajo, colorante, chorizo) Jamoncito pollo al limón (ajo, cebolla, zumo limón, especias variadas) con verduritas Fruta de temporada y pan VE:2.540/608 GT:18 GS:4 HC:79 AZ:22 PROT:32 SAL:4	19 Sopa de fideos (patata, puerro, zanahoria, canilla, espinazo, gallina) Lomo en salsa (lomo cerdo, ajo, cebolla) con zanahorias salteadas Yogur y pan integral VE:2.814/673 GT:29 GS:9 HC:69 AZ:13 PROT:37 SAL:3	20 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan VE:3.103/742 GT:23 GS:4 HC:104 AZ:20 PROT:31 SAL:1
23 Sopa de ave (puerro, zanahoria, fideos, patata, canilla, espinazo, gallina) Lomo asado en salsa (ajo, cebolla, especias) con pisto Fruta de temporada y pan VE:3.016/722 GT:26 GS:5 HC:86 AZ:20 PROT:35 SAL:3	24 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:2.895/693 GT:20 GS:5 HC:100 AZ:10 PROT:26 SAL:2	25 Espaguetis gratinados con pasta integral Fingers de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan VE:4.708/1.126 GT:19 GS:5 HC:136 AZ:35 PROT:43 SAL:1	26 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Redondo de pavo (ajo, cebolla, especias, laurel, zanahoria) con patatas asadas Yogur y pan integral VE:2.501/598 GT:22 GS:4 HC:65 AZ:13 PROT:38 SAL:3	27 Arroz a la napolitana (cebolla, zanahoria, tomate frito) Pollo en salsa con calabacín salteado Fruta de temporada y pan VE:1.835/439 GT:6 GS:2 HC:57 AZ:20 PROT:38 SAL:0
30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA			