

TOSTADAS

¡HAZLAS MÁS NUTRITIVAS!

1. ESCOGE UN BUEN PAN



REVISLA LA LISTA DE INGREDIENTES Y PRIORIZA AQUELLOS QUE SEAN LO MÁS **NATURALES** Y **SENCILLOS** POSIBLE, EVITANDO: PAN DE MOLDE, PAN DE LECHE, ETC. Y PRIORIZANDO LOS QUE SE ELABOREN CON HARINA **INTEGRAL** O DE GRANO COMPLETO.

2. BUSCA UNA FUENTE PROTEICA



LAS FUENTES DE PROTEÍNA DE BUENA CALIDAD AUMENTARÁN LA SACIEDAD Y CONTRIBUIRÁN A ALCANZAR LOS REQUERIMIENTOS DIARIOS, ADEMÁS DE APORTAR OTROS NUTRIENTES ESENCIALES. PRIORIZA: QUESOS FRESCOS, LEGUMBRES, HUEVO, Y EMBUTIDOS MAGROS >85% CARNE.

3. ENRIQUECE EL SABOR



AÑADE FUENTES DE GRASA SALUDABLE Y VEGETALES QUE AUMENTEN LA DENSIDAD NUTRICIONAL... ¡LAS COMBINACIONES PUEDEN SER INFINITAS! FRUTAS, VERDURAS CRUDAS O ASADAS, ENCURTIDOS, FRUTOS SECOS, CHOCOLATE 70-85%, ACEITE DE OLIVA...

ALGUNAS IDEAS...



HUEVO COCIDO O
REVUELTO

+



AGUACATE O
GUACAMOLE



+



PLÁTANO U OTRA
FRUTA

CREMA DE
CACAHUETE



+



JAMÓN SERRANO
O COCIDO

TOMATE, AJO Y
AOVE



+



QUESO COTTAGE O
FRESCO

NUECES
CON MIEL



+



SALMÓN
AHUMADO

PEPINO
ENCURTIDO



+



HUMMUS DE
GARBANZOS

PIMIENTOS
ASADOS

En colaboración con colegiosaludable.com

Menú cena

Si hemos comido

Podemos cenar

Cereales, féculas o
legumbres

Hortalizas crudas o legumbres
cocidas

Verduras

Cereales o féculas

Carne

Pescado o huevo

Pescado

Carne magra o huevo

Huevo

Pescado o carne magra

Fruta

Lácteos o fruta

Lácteos

Fruta

Alérgenos

Gluten	1	Cacahuete	8
Leche	2	Soja	9
Huevo	3	Apio	10
Pescado	4	Mostaza	11
Moluscos	5	Altramuz	12
Crustáceos	6	Sésamo	13
F. Cáscara	7	Sulfitos	14

Con estos números
puede identificar aquellos
alérgenos que cada plato
contiene o puede contener.



Menú mensual

MARZO / 2026

infantil - primaria

- » Existen menús de celíacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	2 DE MARZO » Potaje de lentejas (01) » Tortilla española (03) » Ensalada mixta (03-04) » Fruta	Cal(kcal) 349,4 Lip (g) 16,1 H.C. (g) 34,5 Prot (g) 12,9	3 DE MARZO » Crema de verduras » Fogonero a la portuguesa (04) » Verduras y batata » Fruta	Cal(kcal) 549,6 Lip (g) 9,0 H.C. (g) 83,8 Prot (g) 29,2	4 DE MARZO » Sopa de ternera (01-10 Tr 09-11) » Pollo con piña » Arroz integral » Fruta	Cal(kcal) 788,0 Lip (g) 18,4 H.C. (g) 119,1 Prot (g) 40,2	5 DE MARZO » Potaje de berros » Merluza encebollada (04-14) » Papas al horno » Fruta	Cal(kcal) 491,2 Lip (g) 4,8 H.C. (g) 86,6 Prot (g) 24,7	6 DE MARZO » Crema de zanahorias » Cinta de cerdo asada » Papas arrugadas con mojo » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal(kcal) 733,2 Lip (g) 15,1 H.C. (g) 109,6 Prot (g) 43,6
2	9 DE MARZO » Crema de verduras » Pollo a la plancha » Ensalada César (01-02-03) » Fruta	Cal(kcal) 519,9 Lip (g) 6,7 H.C. (g) 77,8 Prot (g) 35,0	10 DE MARZO » Sopa de garbanzos (01-10 Tr 09-11) » Arroz a la marinera (fogonero) (04) » Fruta	Cal(kcal) 654,8 Lip (g) 11,2 H.C. (g) 104,3 Prot (g) 33,3	11 DE MARZO » Crema de calabacín » Pasta integral (01 Tr 09-11) » Salsa carbonara (03) » Fruta	Cal(kcal) 1019,5 Lip (g) 22,9 H.C. (g) 164,3 Prot (g) 34,5	12 DE MARZO » Potaje de verduras » Abadejo al horno (04-14 Tr 05-06) » Verduras y batata » Fruta	Cal(kcal) 550,6 Lip (g) 11,8 H.C. (g) 80,5 Prot (g) 28,6	13 DE MARZO » Potaje de berros » Carne mechada » Papas fritas » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal(kcal) 224,0 Lip (g) 6,5 H.C. (g) 11,3 Prot (g) 22,4
3	16 DE MARZO » Potaje de lentejas (01) » Arroz a la cubana (03-09) » Fruta	Cal(kcal) 455,3 Lip (g) 12,1 H.C. (g) 69,0 Prot (g) 9,0	17 DE MARZO » Papas, judías y fideos (01 Tr 09-11) » Fogonero al horno (04-14) » Ensalada de col » Fruta	Cal(kcal) 645,4 Lip (g) 16,1 H.C. (g) 85,0 Prot (g) 36,9	18 DE MARZO » Potaje de verduras » Albondigas (P/C/T) en salsa (09) » Cuscús (01 Tr 09-11) » Fruta	Cal(kcal) 875,2 Lip (g) 79,7 H.C. (g) 99,2 Prot (g) 23,1	19 DE MARZO » Crema de calabaza » Pasta integral (01 Tr 09-11) » Atún con tomate (04) » Fruta	Cal(kcal) 937,2 Lip (g) 20,5 H.C. (g) 152,9 Prot (g) 33,9	20 DE MARZO » Sopa de pollo (01-10 Tr 09-11) » Ropa vieja (P/T) » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal(kcal) 970,8 Lip (g) 30,4 H.C. (g) 114,9 Prot (g) 55,6
4	23 DE MARZO » Potaje de berros » Estofado de pavo » Arroz integral » Fruta	Cal(kcal) 450,1 Lip (g) 21,1 H.C. (g) 29,9 Prot (g) 32,0	24 DE MARZO » Potaje de judías blancas » Fogonero a la marinera (04) » Papas sancochadas » Fruta	Cal(kcal) 602,5 Lip (g) 8,7 H.C. (g) 95,2 Prot (g) 35,6	25 DE MARZO » Potaje de verduras » Pasta (01 Tr 09-11) » Boloñesa de ternera » Fruta	Cal(kcal) 1036,7 Lip (g) 21,0 H.C. (g) 176,7 Prot (g) 45,6	26 DE MARZO » Crema de temporada » Merluza empanada (01-04 Tr 05-06-09-11) » Pimientos asados » Fruta	Cal(kcal) 637,0 Lip (g) 17,3 H.C. (g) 95,1 Prot (g) 24,2	27 DE MARZO » Rancho canario (01 Tr 09-11) » Pollo al horno » Papas con ajo y perejil » Lácteo (02 Tr 03-07-09)	Cal(kcal) 913,4 Lip (g) 42,7 H.C. (g) 83,0 Prot (g) 43,4
5	30 DE MARZO FESTIVO		31 DE MARZO FESTIVO		1 DE ABRIL		2 DE ABRIL		3 DE ABRIL	

Nutritip

MARCH / 2026

TOASTS

LET'S MAKE THEM HEALTHIER!

1. CHOOSE A GOOD BREAD



CHECK THE INGREDIENT LIST AND PRIORITIZE NATURAL AND SIMPLE PRODUCTS, AVOIDING SLICED BREAD, MILK BREAD, ETC., AND CHOOSING THOSE MADE WITH WHOLE-GRAIN FLOUR.

2. ADD A SOURCE OF PROTEIN



GOOD-QUALITY PROTEIN SOURCES INCREASE SATIETY AND HELP YOU MEET YOUR DAILY REQUIREMENTS, IN ADDITION TO PROVIDING OTHER ESSENTIAL NUTRIENTS. PRIORITISE: FRESH CHEESES, PULSES, EGGS AND LEAN SLICED MEATS (>85% MEAT).

3. ENRICH THE FLAVOUR



ADD SOURCES OF HEALTHY FATS AND VEGETABLES TO BOOST NUTRIENT DENSITY... THE POSSIBILITIES ARE ENDLESS! FRUIT, RAW OR ROASTED VEGETABLES, PICKLES, NUTS, 70-85% DARK CHOCOLATE, OLIVE OIL...

A FEW IDEAS...



BOILED OR
SCRAMBLED EGG

+



AVOCADO OR
GUACAMOLE



BANANA OR OTHER
FRUIT

+



PEANUT BUTTER



SERRANO OR
COOKED HAM

+



TOMATO, GARLIC &
EVOO



COTTAGE OR
FRESH CHEESE

+



WALNUTS
WITH HONEY



SMOKED
SALMON

+



PICKLED
CUCUMBER



CHICKPEA
HUMMUS

+



ROASTED
PEPPERS

En colaboración con colegiosaludable.com

Dinner menu

If for lunch, we ate...

For dinner, we can eat...

Cereals, starches or legumes

Raw green vegetables

Vegetables

Cereals or starches

Meat

Fish or egg

Fish

Lean meat or egg

Egg

Fish or lean meat

Fruit

Yogurt products or fruit

Yogurt products

Fruit

Allergens

Gluten	1	Peanuts	8
Milk	2	Soya	9
Egg	3	Celery	10
Fish	4	Mustard	11
Molluscs	5	Lupin	12
Crustaceans	6	Sesame	13
Tree nuts	7	Sulphites	14

These numbers will help you to identify those allergens that each dish contains or might contain:



monthly Menu

MARCH / 2026

infants-primary

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional information	TUESDAY	Nutritional information	WEDNESDAY	Nutritional information	THURSDAY	Nutritional information	FRIDAY	Nutritional information
1	MARCH 2nd » Lentil stew (01) » Spanish omelette (03) » Mixed salad (03-04) » Fresh fruit	Cal(kcal) 349,4 Lip (g) 16,1 H.C. (g) 34,5 Prot (g) 12,9	MARCH 3rd » Vegetable cream soup » Portuguese-style fish stew (04) » Vegetables and sweet potato » Fresh fruit	Cal(kcal) 549,8 Lip (g) 9,0 H.C. (g) 83,8 Prot (g) 29,2	MARCH 4th » Beef soup (01-10, may contain traces of 09-11) » Chicken with pineapple » Brown rice » Fresh fruit	Cal(kcal) 788,0 Lip (g) 18,4 H.C. (g) 119,1 Prot (g) 40,2	MARCH 5th » Watercress stew » Hake with onions (04-14) » Roast potatoes » Fresh fruit	Cal(kcal) 491,2 Lip (g) 4,8 H.C. (g) 86,6 Prot (g) 24,7	MARCH 6th » Carrot soup » Roast pork loin » Wrinkled potatoes with mojo sauce » Dairy product (02, may contain traces of 03-07-09)	Cal(kcal) 733,2 Lip (g) 15,1 H.C. (g) 109,6 Prot (g) 43,6
2	MARCH 9th » Vegetable cream soup » Grilled chicken » Caesar salad (01-03) » Fresh fruit	Cal(kcal) 519,9 Lip (g) 6,7 H.C. (g) 77,8 Prot (g) 35,0	MARCH 10th » Chickpea soup (01-10, may contain traces of 09-11) » Sailor-style rice (04) » Fresh fruit	Cal(kcal) 654,8 Lip (g) 11,2 H.C. (g) 104,3 Prot (g) 33,3	MARCH 11th » Courgette soup » Wholewheat pasta (01, may contain traces of 09-11) » Carbonara sauce (03) » Fresh fruit	Cal(kcal) 1019,5 Lip (g) 22,9 H.C. (g) 164,3 Prot (g) 34,5	MARCH 12th » Vegetable stew » Baked pollock (04-14, may contain traces of 05-06) » Vegetables and sweet potato » Fresh fruit	Cal(kcal) 550,6 Lip (g) 11,8 H.C. (g) 80,5 Prot (g) 28,6	MARCH 13th » Watercress stew » Shredded beef » French fries » Dairy product (02, may contain traces of 03-07-09)	Cal(kcal) 224,0 Lip (g) 6,5 H.C. (g) 11,3 Prot (g) 22,4
3	MARCH 16th » Lentil stew (01) » Cuban-style rice (03-09) » Fresh fruit	Cal(kcal) 455,3 Lip (g) 12,1 H.C. (g) 69,0 Prot (g) 9,0	MARCH 17th » Potatoes, green beans and noodles (01, may contain traces of 09-11) » Baked sailor-style fish (04-14) » Coleslaw » Fresh fruit	Cal(kcal) 645,4 Lip (g) 16,1 H.C. (g) 85,0 Prot (g) 36,9	MARCH 18th » Vegetable stew » Meatballs (P/C/T) in sauce (09) » Couscous (01, may contain traces of 09-11) » Fresh fruit	Cal(kcal) 875,2 Lip (g) 79,7 H.C. (g) 99,2 Prot (g) 23,1	MARCH 19th » Pumpkin soup » Wholewheat pasta (01, may contain traces of 09-11) » Tuna in tomato sauce (04) » Fresh fruit	Cal(kcal) 937,2 Lip (g) 20,5 H.C. (g) 152,9 Prot (g) 33,9	MARCH 20th » Chicken soup (01-10, may contain traces of 09-11) » Ropa vieja (P/T) » Dairy product (02, may contain traces of 03-07-09)	Cal(kcal) 970,8 Lip (g) 30,4 H.C. (g) 114,9 Prot (g) 55,6
4	MARCH 23th » Watercress stew » Turkey stew » Brown rice » Fresh fruit	Cal(kcal) 450,1 Lip (g) 21,1 H.C. (g) 29,9 Prot (g) 32,0	MARCH 24th » White bean stew » Sailor-style fish (04) » Boiled potatoes » Fresh fruit	Cal(kcal) 602,5 Lip (g) 8,7 H.C. (g) 95,2 Prot (g) 35,6	MARCH 25th » Vegetable stew » Pasta (01, may contain traces of 09-11) » Beef Bolognese » Fresh fruit	Cal(kcal) 1036,7 Lip (g) 21,0 H.C. (g) 176,7 Prot (g) 45,6	MARCH 26th » Seasonal vegetable soup » Breaded hake (01-04, may contain traces of 05-06-09-11) » Roast peppers » Fresh fruit	Cal(kcal) 637,0 Lip (g) 17,3 H.C. (g) 95,1 Prot (g) 24,2	27 DE MARCH » Canarian stew (01, may contain traces of 09-11) » Roast chicken » Potatoes with garlic and parsley » Dairy product (02, may contain traces of 03-07-09)	Cal(kcal) 913,4 Lip (g) 42,7 H.C. (g) 83,0 Prot (g) 43,4
5	MARCH 30th HOLIDAY		MARCH 31st HOLIDAY		APRIL 1st		APRIL 2nd		ABRIL 3rd	

TOSTADAS

¡HAZLAS MÁS NUTRITIVAS!

1. ESCOGE UN BUEN PAN



REVISLA LA LISTA DE INGREDIENTES Y PRIORIZA AQUELLOS QUE SEAN LO MÁS **NATURALES** Y **SENCILLOS** POSIBLE, EVITANDO: PAN DE MOLDE, PAN DE LECHE, ETC. Y PRIORIZANDO LOS QUE SE ELABOREN CON HARINA **INTEGRAL** O DE GRANO COMPLETO.

2. BUSCA UNA FUENTE PROTEICA



LAS FUENTES DE PROTEÍNA DE BUENA CALIDAD AUMENTARÁN LA SACIEDAD Y CONTRIBUIRÁN A ALCANZAR LOS REQUERIMIENTOS DIARIOS, ADEMÁS DE APORTAR OTROS NUTRIENTES ESENCIALES. PRIORIZA: QUESOS FRESCOS, LEGUMBRES, HUEVO, Y EMBUTIDOS MAGROS >85% CARNE.

3. ENRIQUECE EL SABOR



AÑADE FUENTES DE GRASA SALUDABLE Y VEGETALES QUE AUMENTEN LA DENSIDAD NUTRICIONAL... ¡LAS COMBINACIONES PUEDEN SER INFINITAS! FRUTAS, VERDURAS CRUDAS O ASADAS, ENCURTIDOS, FRUTOS SECOS, CHOCOLATE 70-85%, ACEITE DE OLIVA...

ALGUNAS IDEAS...



HUEVO COCIDO O REVUELTO

+



AGUACATE O GUACAMOLE



+



PLÁTANO U OTRA FRUTA

CREMA DE CACAHUETE



+



JAMÓN SERRANO O COCIDO

TOMATE, AJO Y AOVE



+



QUESO COTTAGE O FRESCO

NUECES CON MIEL



+



SALMÓN AHUMADO

PEPINO ENCURTIDO



+



HUMMUS DE GARBANZOS

PIMIENTOS ASADOS

En colaboración con colegiosaludable.com

Menú cena

Si hemos comido

Podemos cenar

Cereales, féculas o legumbres

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Verduras

Cereales o féculas

Carne

Pescado o huevo

Pescado

Carne magra o huevo

Huevo

Pescado o carne magra

Fruta

Lácteos o fruta

Lácteos

Fruta

Alérgenos

Gluten	1	Cacahuete	8
Leche	2	Soja	9
Huevo	3	Apio	10
Pescado	4	Mostaza	11
Moluscos	5	Altramuz	12
Crustáceos	6	Sésamo	13
F. Cáscara	7	Sulfitos	14

Con estos números puede identificar aquellos alérgenos que cada plato contiene o puede contener.



Menú mensual

MARZO / 2026

0 - 2 años

- » Existen menús de celíacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	2 DE MARZO » Cr lentejas con huevo (03) » Tortilla española (03) » Ensalada mixta (03-04) » Fruta	Cal(kcal) 546,0 Lip (g) 33,3 H.C. (g) 37,2 Prot (g) 19,5	3 DE MARZO » Cr de verduras con pescado (04) » Fogonero con tomate (04) con salteado de verduras y batata » Fruta	Cal(kcal) 397,3 Lip (g) 14,0 H.C. (g) 16,5 Prot (g) 47,5	4 DE MARZO » Cr del día con ternera » Pollo al horno » Arroz integral » Fruta	Cal(kcal) 973,7 Lip (g) 26,2 H.C. (g) 111,3 Prot (g) 73,8	5 DE MARZO » Cr NHV con pescado (04) » Merluza al horno (04 Tr 05-06) » Papas al horno » Fruta	Cal(kcal) 584,9 Lip (g) 10,9 H.C. (g) 84,5 Prot (g) 36,2	6 DE MARZO » Cr de zanahorias con huevo (03) » Cinta de cerdo al horno » Zanahorias salteadas » Lácteo natural (02)	Cal(kcal) 658,9 Lip (g) 16,3 H.C. (g) 89,0 Prot (g) 44,0
2	9 DE MARZO » Cr del día con pollo » Pollo a la plancha con ensalada » Fruta	Cal(kcal) 684,0 Lip (g) 20,1 H.C. (g) 74,7 Prot (g) 49,8	10 DE MARZO » Cr de verduras con pescado (04) » Arroz a la marinera (fogonero) (04) » Fruta	Cal(kcal) 533,6 Lip (g) 8,3 H.C. (g) 87,2 Prot (g) 24,9	11 DE MARZO » Cr de calabacín con huevo (03) » Pasta integral (01 Tr 09-11) con salsa boloñesa » Fruta	Cal(kcal) 947,7 Lip (g) 22,0 H.C. (g) 150,4 Prot (g) 45,8	12 DE MARZO » Cr de verduras con pescado (04) » Abadejo al horno (04-14 Tr 05-06) » Verduras y batata » Fruta	Cal(kcal) 571,0 Lip (g) 13,2 H.C. (g) 76,2 Prot (g) 34,9	13 DE MARZO » Pr NHV con ternera » Ternera molida con papas sancochadas » Lácteo natural (02)	Cal(kcal) 738,7 Lip (g) 23,9 H.C. (g) 13,6 Prot (g) 98,0
3	16 DE MARZO » Pr lentejas con huevo (03) » Salteado de huevo (03) » Arroz blanco » Fruta	Cal(kcal) 553,2 Lip (g) 30,9 H.C. (g) 43,1 Prot (g) 24,3	17 DE MARZO » Cr día con pescado (04) » Fogonero al horno (04-14) con ensalada » Fruta	Cal(kcal) 560,5 Lip (g) 11,1 H.C. (g) 72,0 Prot (g) 41,3	18 DE MARZO » Pr verduras con pollo » Ternera picada (09) » Cuscús (01 Tr 09-11) » Fruta	Cal(kcal) 1019,2 Lip (g) 92,9 H.C. (g) 93,6 Prot (g) 36,0	19 DE MARZO » Cr lentejas con pescado (04) » Pasta integral (01 Tr 09-11) con tomate y huevo (03) » Fruta	Cal(kcal) 947,5 Lip (g) 20,8 H.C. (g) 149,0 Prot (g) 38,0	20 DE MARZO » Pr día con pollo » Pollo al horno con papas sancochadas » Lácteo natural (02)	Cal(kcal) 910,8 Lip (g) 40,0 H.C. (g) 74,8 Prot (g) 61,8
4	23 DE MARZO » Cr NHV con pavo » Estofado de pavo » Arroz integral » Fruta	Cal(kcal) 481,6 Lip (g) 22,6 H.C. (g) 29,7 Prot (g) 36,1	24 DE MARZO » Cr de verduras con pescado (04) » Fogonero al horno (04-14) » Papas sancochadas » Fruta	Cal(kcal) 615,5 Lip (g) 10,9 H.C. (g) 84,3 Prot (g) 44,0	25 DE MARZO » Pr verduras con ternera » Pasta (01 Tr 09-11) » Boloñesa de ternera » Fruta	Cal(kcal) 1204,9 Lip (g) 28,9 H.C. (g) 155,5 Prot (g) 89,0	26 DE MARZO » Cr temporada con pescado (04) » Merluza al horno (04 Tr 05-06) » Pimientos asados » Fruta	Cal(kcal) 680,7 Lip (g) 30,1 H.C. (g) 72,2 Prot (g) 28,7	27 DE MARZO » Cr de verduras con cerdo » Pollo al horno » Papas con ajo y perejil » Lácteo natural (02)	Cal(kcal) 987,9 Lip (g) 50,0 H.C. (g) 70,4 Prot (g) 62,1
5	30 DE MARZO FESTIVO		31 DE MARZO FESTIVO		1 DE ABRIL		2 DE ABRIL		3 DE ABRIL	

Nutritip

MARCH / 2026

TOASTS

LET'S MAKE THEM HEALTHIER!

1. CHOOSE A GOOD BREAD



CHECK THE INGREDIENT LIST AND PRIORITIZE NATURAL AND SIMPLE PRODUCTS, AVOIDING SLICED BREAD, MILK BREAD, ETC., AND CHOOSING THOSE MADE WITH WHOLE-GRAIN FLOUR.

2. ADD A SOURCE OF PROTEIN



GOOD-QUALITY PROTEIN SOURCES INCREASE SATIETY AND HELP YOU MEET YOUR DAILY REQUIREMENTS, IN ADDITION TO PROVIDING OTHER ESSENTIAL NUTRIENTS. PRIORITISE: FRESH CHEESES, PULSES, EGGS AND LEAN SLICED MEATS (>85% MEAT).

3. ENRICH THE FLAVOUR



ADD SOURCES OF HEALTHY FATS AND VEGETABLES TO BOOST NUTRIENT DENSITY... THE POSSIBILITIES ARE ENDLESS! FRUIT, RAW OR ROASTED VEGETABLES, PICKLES, NUTS, 70-85% DARK CHOCOLATE, OLIVE OIL...

A FEW IDEAS...



BOILED OR
SCRAMBLED EGG

+



AVOCADO OR
GUACAMOLE



BANANA OR OTHER
FRUIT

+



PEANUT BUTTER



SERRANO OR
COOKED HAM

+



TOMATO, GARLIC &
EVOO



COTTAGE OR
FRESH CHEESE

+



WALNUTS
WITH HONEY



SMOKED
SALMON

+



PICKLED
CUCUMBER



CHICKPEA
HUMMUS

+



ROASTED
PEPPERS

En colaboración con colegiosaludable.com

Dinner menu

If for lunch, we ate...

For dinner, we can eat...

Cereals, starches or legumes

Raw green vegetables

Vegetables

Cereals or starches

Meat

Fish or egg

Fish

Lean meat or egg

Egg

Fish or lean meat

Fruit

Yogurt products or fruit

Yogurt products

Fruit

Allergens

Gluten	1	Peanuts	8
Milk	2	Soya	9
Egg	3	Celery	10
Fish	4	Mustard	11
Molluscs	5	Lupin	12
Crustaceans	6	Sesame	13
Tree nuts	7	Sulphites	14

These numbers will help you to identify those allergens that each dish contains or might contain:



monthly Menu

MARCH / 2026

0 - 2 years

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional information	TUESDAY	Nutritional information	WEDNESDAY	Nutritional information	THURSDAY	Nutritional information	FRIDAY	Nutritional information
1	MARCH 2nd » Lentil cream soup with egg (03) » Spanish omelette (03) » Mixed salad (03-04) » Fruit	Cal(Kcal) 546,0 Lip (g) 33,3 H.C. (g) 37,2 Prot (g) 19,5	MARCH 3rd » Vegetable cream soup with fish (04) » Tomato-baked white fish (04) » with sautéed vegetables and sweet potato » Fruit	Cal(Kcal) 397,3 Lip (g) 14,0 H.C. (g) 16,5 Prot (g) 47,5	MARCH 4th » Cream soup of the day with beef » Roast chicken » Wholegrain rice » Fruit	Cal (kcal) 973,7 Prot (g) 26,2 H.C. (g) 111,3 Lip. (g) 73,8 G. (g)	MARCH 5th » NHV cream with fish (04) » Baked hake (04 Tr 05-06) » Roast potatoes » Fruit	Cal(Kcal) 584,9 Lip (g) 10,9 H.C. (g) 84,5 Prot (g) 36,2	MARCH 6th » Carrot cream with egg (03) » Baked pork loin » Sautéed carrots » Plain dairy (02)	Cal(Kcal) 658,9 Lip (g) 16,3 H.C. (g) 89,0 Prot (g) 44,0
2	MARCH 9th » Cream soup of the day with chicken » Grilled chicken with salad » Fruit	Cal(Kcal) 684,0 Lip (g) 20,1 H.C. (g) 74,7 Prot (g) 49,8	MARCH 10th » Vegetable cream soup with fish (04) » Seafood rice (white fish) (04) » Fruit	Cal(Kcal) 533,6 Lip (g) 8,3 H.C. (g) 87,2 Prot (g) 24,9	MARCH 11th » Courgette cream soup with egg (03) » Wholemeal pasta (01 Tr 09-11) » with Bolognese sauce » Fruit	Cal (kcal) 947,7 Prot (g) 22,0 H.C. (g) 150,4 Lip. (g) 45,8 G. (g)	MARCH 12th » Vegetable cream soup with fish (04) » Baked pollock (04-14 Tr 05-06) » with vegetables and sweet potato » Fruit	Cal(Kcal) 571,0 Lip (g) 13,2 H.C. (g) 76,2 Prot (g) 34,9	MARCH 13th » NHV cream soup with beef » Minced beef with boiled potatoes » Plain dairy (02)	Cal(Kcal) 738,7 Lip (g) 23,9 H.C. (g) 13,6 Prot (g) 98,0
3	MARCH 16th » Lentil cream soup with egg (03) » Scrambled egg (03) » White rice » Fruit	Cal(Kcal) 553,2 Lip (g) 30,9 H.C. (g) 43,1 Prot (g) 24,3	MARCH 17th » Cream soup of the day with fish (04) » Baked white fish (04-14) with salad » Fruit	Cal(Kcal) 560,5 Lip (g) 11,1 H.C. (g) 72,0 Prot (g) 41,3	MARCH 18th » Vegetable cream soup with chicken » Minced beef (09) » Couscous (01 Tr 09-11) » Fruit	Cal (kcal) 1019,2 Prot (g) 92,9 H.C. (g) 93,6 Lip. (g) 36,0 G. (g)	MARCH 19th » Lentil cream soup with fish (04) » Wholemeal pasta (01 Tr 09-11) » with tomato and egg (03) » Fruit	Cal(Kcal) 947,5 Lip (g) 20,8 H.C. (g) 149,0 Prot (g) 38,0	MARCH 20th » Cream soup of the day with chicken » Roast chicken with boiled potatoes » Plain dairy (02)	Cal(Kcal) 910,8 Lip (g) 40,0 H.C. (g) 74,8 Prot (g) 61,8
4	MARCH 23th » NHV cream soup with turkey » Turkey stew » Wholegrain rice » Fruit	Cal(Kcal) 481,6 Lip (g) 22,6 H.C. (g) 29,7 Prot (g) 36,1	MARCH 24th » Vegetable cream soup with fish (04) » Baked white fish (04-14) with boiled potatoes » Fruit	Cal(Kcal) 615,5 Lip (g) 10,9 H.C. (g) 84,3 Prot (g) 44,0	MARCH 25th » Vegetable cream soup with beef » Pasta (01 Tr 09-11) with beef Bolognese » Fruit	Cal (kcal) 1204,9 Prot (g) 28,9 H.C. (g) 155,5 Lip. (g) 89,0 G. (g)	MARCH 26th » Seasonal cream soup with fish (04) » Baked hake (04 Tr 05-06) » with roasted peppers » Fruit	Cal(Kcal) 680,7 Lip (g) 30,1 H.C. (g) 72,2 Prot (g) 28,7	27 DE MARCH » Vegetable cream soup with pork » Roast chicken » Potatoes with garlic and parsley » Plain dairy (02)	Cal(Kcal) 987,9 Lip (g) 50,0 H.C. (g) 70,4 Prot (g) 62,1
5	MARCH 30th HOLIDAY		MARCH 31st HOLIDAY		APRIL 1st		APRIL 2nd		ABRIL 3rd	