

MENÚ DE MARZO 2026- MARCH MENU

COLEGIO DOCTOR AZÚA

DÍA/DAY 2	DÍA/DAY 3	DÍA/DAY 4	DÍA/DAY 5	DÍA/DAY 6
Arroz a la cubana con tomate Cuban rice with tomato sauce	Acelgas con jamón Chards with ham	Guisantes con jamón Peas with ham		
Pechugas de pavo al horno con tomate y lechuga Baked turkey breasts with tomato and lettuce	Bacalao rebozado con mayonesa Breaded cod with mayonnaise	Salmón al horno con verduras y lechuga Baked salmon with vegetables and lettuce		
Fruta/yogur Fruit/yoghurt	Fruta/yogur Fruit/yoghurt	Fruta/fruit		
784Kcal. 17,3%Prot. 40,3% Lip. 42,7%Hc.	720Kcal. 15,6%prot. 31,2%lip. 53,4%Hc.	703,8Kcal. 18,4%prot. 29,2%lip. 52,3%hc.		
DIA/DAY 9	DIA/DAY 10	DIA/DAY 11	DIA/ DAY 12	DIA/DAY 13
Arroz con verduras Rice with vegetables	Espinacas con jamón Spinach with ham	Garbanzos con arroz Chickpeas with rice	Crema de broccoli Broccoli cream	Sopa de verduras Vegetables soup
Pollo con patatas al horno. Baked chicken and potatoes.	Ternera empanada con ensalada Breaded veal with salad	Tortilla con ensalada de tomate Omelette wit tomato salad	Calamares rebozados con lechuga Breaded squids with lettuce	Canelones de pollo y ternera Chicken and veal caneloni
Fruta/fruit	Fruta- yogur/fruit- yoghurt	Fruta/ fruit	Fruta/ fruit	Fruta/fruit
720,2Kcal. 22,7%prot. 38,5%lip. 38,8%hc	718,9Kcal. 20%prot. 39,1%lip. 40,9%Hc.	713,5Kcal. 22,4%prot. 29,1%lip. 47,9%hc.	699,1Kcal. 23,5%prot. 29,9%lip. 45,8%hc.	720,2Kcal. 22,7%prot. 38,5%lip. 38,8%hc.
DIA/DAY 16	DIA/DAY 17	DIA/DAY 18	DIA/ DAY 19	DIA/DAY 20
Arroz colonial Colonial rice	Judías verdes con patata. Green beans with potato	Judías blancas con arroz Haricots with rice	vichyssoise	Espirales al horno con jamon Baked pasta spirals with ham
Lenguado con tomate Sole with tomato	Hamburguesa de pavo con lechuga Turkey hamburger with lettuce	Bacalao con tomate y lechuga Cod in tomato sauce and lettuce	Magro de cerdo al horno con lechuga. Baked lean pork with lettuce	Bonito con tomate y ensalada. Tuna with tomato sauce and salad
Fruta/fruit	Fruta/yogur Fruit/yoghurt	Fruta/fruit	Fruta/fruit	Fruta/fruit
693kcal. 23,7%prot. 31,6%lip. 44,4%hc	720Kcal. 15,6%prot. 31,2%lip. 53,4%Hc.	711,8Kcal. 21,6%prot. 31,2%lip. 53,4Hc	718,9Kcal. 20%prot. 39,1%lip. 40,9%Hc.	737,9kcal. 21%prot. 26,1%lip. 52,9%hc.
DIA/DAY 23	DIA/DAY 24	DIA/DAY 25	DIA/ DAY 26	DIA/DAY 27
Risotto con champiñones Risotto with mushrooms	Borrajias con patata Borragas with potato	Lentejas con arroz Lentils with rice	Puré de patatas con atún Mashed potatoes with tuna	Tagliatelle con jamón y tomate Tagliatelle with ham and tomato
Lomo a la naranja con pimientos y ensalada. Loin in orange sauce with garnish and salad.	Salchichas de pavo a la plancha con guarnición Grilled turkey sausages with garnish	Merluza al horno con lechuga Baked hake with lettuce	Muslitos de pollo con champiñones Chicken thighs with mushrooms	Pastel de pescado con ensalada Fish cake with salad
Fruta/fruit	Fruta/yogur Fruit/yoghurt	Fruta/ fruit	Fruta/ fruit	Fruta/fruit
705,9Kcal. 14%prot. 30,5%lip. 55,4%hc.	703,8Kcal. 16,3%prot. 31,2%lip. 53,0%hc.	696Kcal. 22,4%prot. 25,6%lip.	699,1Kcal. 23,5%prot. 29,9%lip. 45,8%hc.	732,2Kcal. 22,7%prot. 38,5%lip. 38,8%hc.

Elaboración y responsabilidad del menú: La dirección. Menú revisado por la dietista-nutricionista Marina Gargallo Ulldemolins. Nº colegiada: ARA00025

Ingestas calóricas para niños/as de 9- 13 años. Se incluye 30 gramos de pan. ALÉRGENOS: calamares (molusco), paella (marisco), lenguado-merluza-bonito-bacalao (pescado), canelones, huevos gratinados, vichyssoise (leche), canelones- espirales- albóndigas- ternera empanada- (cereal), salchichas (sulfitos), ternasco (sulfitos), pollo al horno - patatas(sulfitos).

RECETA DEL MES

VERDURAS VERDES A LA PARRILLA CON SALSA DE PIMIENTOS ROJOS

Ingredientes para 2-3 personas: 1 manojo de espárragos (lavados y cortada su parte leñosa), 1 manojo de judías verdes, 1 puerro (cortado a lo largo, lavado y cortado a trozos grandes) y 1 manojo de brécol (cortado a flores medianas).

Para la salsa: 4 cebollas cortadas finas, 1 pimiento rojo (escalibado, lavado y cortado fino), aceite de oliva, sal marina y 1 hoja de laurel.

Elaboración: Para elaborar la salsa, saltear las cebollas con un poco de aceite de oliva, el laurel y una pizca de sal marina, sin tapa a fuego medio-bajo durante 10-12 minutos. Añadir las tiras de pimiento rojo, un fondo de agua y dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos como mínimo, con un difusor. Retirar el laurel y hacer puré hasta conseguir la consistencia deseada (tipo mayonesa). Reservar. Hervir las judías verdes y el brécol con agua hirviendo y una pizca de sal durante 3 minutos. Lavar con agua fría y escurrir bien. Calentar una sartén grande o plancha, pincelarla con aceite de oliva y hacer a la plancha todas las verduras. Servir caliente con la salsa.

DIRECTRICES PARA COMPLEMENTAR LA CENA

COMIDA

1ºPLATO + 2ºPLATO+ GUARNICION+ FRUTA

VEGETAL	+ CARNE
VEGETAL	+ PESCADO
VEGETAL	+ HUEVO
PASTA/ARROZ /LEGUMBRE	+ CARNE
PASTA/ARROZ/LEGUMBRE	+ PESCADO
PASTA/ARROZ/LEGUMBRE	+ HUEVO

CENA

1ºPLATO+2ºPLATO+GUARNICION+ FRUTA

PASTA/ARROZ + PESCADO
PASTA/ARROZ+ HUEVO
PASTA/ARROZ + CARNE
VEGETAL+ PESCADO
VEGETAL+HUEVO
VEGETAL+CARNE

Las guarniciones del segundo plato serán a base de hidratos de carbono o vegetales dependiendo del primer plato. Si el primer plato es un vegetal como guarnición del segundo plato tomaremos cereales o féculas. Si el primer plato es un cereal o fécula como guarnición del segundo plato tomaremos vegetales (ensalada, verduras...). En todas nuestras cenas debe haber un vegetal.