

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MARZO 2024

MENÚ GENERAL



1					KCAL	655
ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate					HIDRATOS DE CARBONO	83
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA Con ensalada de la huerta					PROTEÍNAS	23
FRUTA, PAN					LÍPIDOS	19
4	5	6	7	8	KCAL	661
MACARRONES A LA CARBONARA (Con nata y beicon)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón york	GUISO DE PATATAS Con costilla adobada y verdura	SOPA DE COCIDO (con fideos)	HIDRATOS DE CARBONO	85
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	FILETE DE LENGUADINA En salsa con verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	CROQUETAS DE JAMÓN Con tomate aliñado	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	PROTEÍNAS	29
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	LÍPIDOS	22
11	12	13	14	15	KCAL	693
LENTEJAS A LA JARDINERA Con chorizo ibérico y verdura	TALLARINES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y chorizo ibérico	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABAZA Ecológica	HIDRATOS DE CARBONO	71
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	LOMO DE SAJONIA Con tomate	LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO Con ensalada de atún	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	PROTEÍNAS	31
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	LÍPIDOS	28
18	19	20	21	22	KCAL	654
FIDEUA VALENCIANA Con verduras	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABACÍN Ecológico	SOPA DE COCIDO (con fideos)	NO LECTIVO	HIDRATOS DE CARBONO	80
BACALAO Con ensalada de la huerta	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		PROTEÍNAS	33
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	FRUTA, PAN		LÍPIDOS	28
25	26	27	28	29	KCAL	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO	HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MARZO 2024

Menú 1er Ciclo



1					
<p>ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate</p> <p>FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>					
4					
<p>MACARRONES A LA CARBONARA (Con nata y beicon)</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	5				
<p>CREMA DE VERDURAS De la huerta</p> <p>FILETE DE LENGUADINA En salsa con verduras</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	6				
<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón york</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	7				
<p>GUISO DE PATATAS Con costilla adobada y verdura</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN Con tomate aliñado</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	8				
<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>					
11					
12					
<p>LENTEJAS A LA JARDINERA Con verdura</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	13				
<p>TIBURONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)</p> <p>SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	14				
<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y verdura</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	15				
<p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO Con ensalada de atún</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	18				
19					
<p>FIDEUA VALENCIANA Con verduras</p> <p>BACALAO Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	20				
<p>GUISANTES REHOGADOS Con jamón</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	21				
<p>MENÚ DEL ALUMNO</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Ecológico</p> <p>FINGER DE POLLO Con salsa de tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	22				
<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA, O YOGUR PAN</p>	25				
26					
<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón york</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	27				
<p>CODITOS NAPOLITANA</p> <p>FILETE DE MERLUZA Con verduras</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	28				
<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	29				
29					
<p>FESTIVO</p>					

COLEGIO MALVAR



MARZO 2024

MENÚ 2do CICLO



1							
				ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	KCAL		
				FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO		
				FRUTA, PAN	PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
4		5		6		7	
MACARRONES A LA CARBONARA (Con nata y beicon)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón york	GUISO DE PATATAS Con costilla adobada y verdura	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL		
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	FILETE DE LENGUADINA En salsa con verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	CROQUETAS DE JAMÓN Con tomate aliñado	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
11		12		13		14	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con verdura	TIBURONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y verdura	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABAZA Ecológica	KCAL		
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	LOMO DE SAJONIA Con tomate	LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO Con ensalada de atún	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
18		19		20		21	
FIDEUA VALENCIANA Con verduras	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO		SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL		
BACALAO Con ensalada de la huerta	TORTILLA DE PATATA Con tomate	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FINGER DE POLLO Con salsa de tomate	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		FRUTA, PAN	PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
25		26		27		28	
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO	
29							
FESTIVO					KCAL		
					HIDRATOS DE CARBONO		
					PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		

COLEGIO MALVAR



MARZO 2024

MENÚ PURÉ



1					
				PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4		5		8	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE FRUTA O YOGUR, PA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
11		12		15	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
18		19		22	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA Y CALABACÍN FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO Y CALABAZA FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y JUDÍAS VERDES (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO Y TOMATE FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO Y CALABACÍN (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
25		26		29	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO FRUTA O YOGUR, PAN	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza) FRUTA O YOGUR, PAN	FESTIVO		KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MARZO 2024

MENÚ BAJO EN COLESTEROL



1						KCAL	
ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate						HIDRATOS DE CARBONO	
FILETE DE ABADEJO Con ensalada de la huerta						PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN						LÍPIDOS	
4		5		6		8	
MACARRONES CON TOMATE		CREMA DE VERDURAS De la huerta		JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón york		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo		FILETE DE LENGUADINA Al horno con verduras		LOMO DE CERDO A la plancha		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN	
				YOGUR DESNATADO, PAN		LÍPIDOS	
11		12		13		15	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con verdura		TALLARINES CON TOMATE		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y verdura		CREMA DE CALABAZA Ecológica	
TORTILLA FRANCESA Con ensalada de maíz y zanahoria		SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras		LOMO DE SAJONIA Con tomate		FILETE DE TERNERA A la plancha	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN	
				YOGUR DESNATADO, PAN		LÍPIDOS	
18		19		20		22	
FIDEUA VALENCIANA Con verduras		GUISANTES REHOGADOS Con jamón		MENÚ DEL ALUMNO		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
BACALAO Con ensalada de la huerta		TORTILLA FRANCESA Con tomate		CREMA DE CALABACÍN Ecológico		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		PECHUGA DE POLLO A la plancha		FRUTA, PAN	
				YOGUR DESNATADO, PAN		NO LECTIVO	
25		26		27		29	
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO	
						FESTIVO	
						LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MARZO 2024

MENÚ SIN CERDO



1						KCAL			
				ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO			
				FRUTA, PAN		PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
4		5		6		7		8	
MACARRONES CON TOMATE	CREMA DE VERDURAS De la huerta	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos	FILETE DE POLLO Con patatas panaderas	GUISO DE PATATAS Con verdura	CROQUETAS DE BACALAO Con tomate aliñado	SOPA DE COCIDO (con fideos)	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FRUTA, PAN	
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	FILETE DE LENGUADINA En salsa con verduras	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		KCAL			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN					HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
11		12		13		14		15	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con verdura	TALLARINES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata	FILETE DE POLLO Con tomate	SOPA DE ESTRELLITAS	LIBRITOS DE QUESO Con ensalada de atún	CREMA DE CALABAZA Ecológica	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	FRUTA, PAN	
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		KCAL			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN					HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
18		19		20		21		22	
FIDEUA VALENCIANA Con verduras	GUISANTES REHOGADOS Con ajos tiernos	MENÚ DEL ALUMNO		SOPA DE COCIDO (con fideos)	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	NO LECTIVO			
BACALAO Con ensalada de la huerta	TORTILLA DE PATATA Con tomate	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	FRUTA, PAN					
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN							
25		26		27		28		29	
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MARZO 2024

MENÚ SIN LEGUMBRE



1					
				ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4		5		8	
MACARRONES A LA CARBONARA (Con nata y beicon) HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS De la huerta FILETE DE LENGUADINA En salsa con verduras FRUTA, PAN	ACELGAS REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón york CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas FRUTA, PAN	GUISO DE PATATAS Con costilla adobada y verdura CROQUETAS DE JAMÓN Con tomate aliñado YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE FIDEOS FILETE DE POLLO Con ensalada FRUTA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
11		12		15	
ARROZ CON TOMATE TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria FRUTA, PAN	TALLARINES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO Con ensalada de atún YOGUR DE SABORES, PAN	CREMA DE CALABAZA Ecológica ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera FRUTA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
18		19		22	
FIDEUA VALENCIANA Con verduras BACALAO Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	ACELGAS REHOGADAS Con jamón TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABACÍN Ecológico FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa NATILLAS, PAN	SOPA DE FIDEOS CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada FRUTA, PAN	NO LECTIVO	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
25		26		29	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MARZO 2024

MENÚ SIN GLUTEN



1							
				ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	KCAL		
				FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA Con ensalada de la huerta (sin gluten) FRUTA, PAN	HIDRATOS DE CARBONO		
					PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
4		5		6		7	
MACARRONES A LA CARBONARA (Con nata y beicon) (sin gluten) HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS De la huerta FILETE DE LENGUADINA En salsa con verduras FRUTA, PAN	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón york CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas FRUTA, PAN	GUISO DE PATATAS Con costilla adobada y verdura CROQUETAS DE JAMÓN Con tomate aliñado (sin gluten) YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten) COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL		
					HIDRATOS DE CARBONO		
					PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
11		12		13		14	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con chorizo y verdura TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria FRUTA, PAN	TALLARINES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) (sin gluten) SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y chorizo ibérico LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS (sin gluten) LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO Con ensalada de atún (sin gluten) YOGUR DE SABORES, PAN	CREMA DE CALABAZA Ecológica ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera FRUTA, PAN	KCAL		
					HIDRATOS DE CARBONO		
					PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
18		19		20		21	
FIDEUA VALENCIANA Con verduras (sin gluten) BACALAO Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	GUISANTES REHOGADOS Con jamón TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABACÍN Ecológico FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin gluten) NATILLAS sin gluten, PAN		SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten) COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	NO LECTIVO		
					KCAL		
					HIDRATOS DE CARBONO		
					PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
25		26		27		28	
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO	
					KCAL		
					HIDRATOS DE CARBONO		
					PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		
29							
FESTIVO							
					KCAL		
					HIDRATOS DE CARBONO		
					PROTEÍNAS		
					LÍPIDOS		

EL PAN ES SIN GLUTEN

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MARZO 2024

MENÚ SIN LECHE



1					
				ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
4		5		8	
MACARRONES CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo FRUTA, PAN	PURÉ DE VERDURAS De la huerta FILETE DE LENGUADINA En salsa con verduras FRUTA, PAN	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón york CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas FRUTA, PAN	GUISO DE PATATAS Con magro y verdura CROQUETAS DE JAMÓN Con tomate aliñado (sin leche) YOGUR DE SOJA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
11		12		15	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con verdura TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria FRUTA, PAN	TALLARINES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS LIBRITOS DE JAMÓN Con ensalada de atún (sin leche) YOGUR DE SOJA, PAN	PURÉ DE CALABAZA Ecológica ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera FRUTA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
18		19		22	
FIDEUA VALENCIANA Con verduras BACALAO Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	GUISANTES REHOGADOS Con jamón TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN	MENÚ DEL ALUMNO PURÉ DE CALABACÍN Ecológico FINGER DE POLLO Con tomate (sin leche) NATILLAS DE SOJA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	ARROZ CON TOMATE FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de huerta FRUTA, PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS
25		26		29	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón york TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	CODITOS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA Con verduras FRUTA, PAN	PURÉ DE VERDURAS CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas FRUTA, PAN	FESTIVO	FESTIVO	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS

COLEGIO MALVAR



MARZO 2024

MENÚ SIN LACTOSA



1						KCAL			
				ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate		HIDRATOS DE CARBONO			
				FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA Con ensalada de la huerta		PROTEÍNAS			
				FRUTA, PAN		LÍPIDOS			
4		5		6		7		8	
MACARRONES CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS De la huerta	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón york	GUISO DE PATATAS Con magro y verdura	SOPA DE COCIDO (con fideos)		KCAL			
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	FILETE DE LENGUADINA En salsa con verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	CROQUETAS DE JAMÓN Con tomate aliñado (sin lactosa)	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)		HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR SIN LACTOSA, PAN	FRUTA, PAN		PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
11		12		13		14		15	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con verdura	TALLARINES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata	SOPA DE ESTRELLITAS	PURÉ DE CALABAZA Ecológica		KCAL			
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	LOMO DE SAJONIA Con tomate	LIBRITOS DE JAMÓN Con ensalada de atún (sin lactosa)	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR SIN LACTOSA, PAN	FRUTA, PAN		PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
18		19		20		21		22	
FIDEUA VALENCIANA Con verduras	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO		SOPA DE COCIDO (con fideos)	ARROZ CON TOMATE	KCAL			
BACALAO Con ensalada de la huerta	TORTILLA DE PATATA Con tomate	PURÉ DE CALABACÍN Ecológico		COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de huerta	HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con tomate (sin lactosa)		FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS			
		NATILLAS SIN LACTOSA, PAN				LÍPIDOS			
25		26		27		28		29	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón york	CODITOS CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	FESTIVO		FESTIVO		KCAL		
TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta	FILETE DE MERLUZA Con verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas					HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN					PROTEÍNAS		
							LÍPIDOS		

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MARZO 2024

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



1										
				ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	KCAL					
				FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO					
				FRUTA, PAN	PROTEÍNAS					
					LÍPIDOS					
4		5		6		7		8		
MACARRONES A LA CARBONARA (Con nata y beicon)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón york	GUISO DE PATATAS Con costilla adobada y verdura	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL					
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	FILETE DE LENGUADINA En salsa con verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	CROQUETAS DE JAMÓN Con tomate aliñado	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO					
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRESA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS					
					LÍPIDOS					
11		12		13		14		15		
LENTEJAS A LA JARDINERA Con chorizo ibérico y verdura	TALLARINES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y chorizo ibérico	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABAZA Ecológica	KCAL					
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	LOMO DE SAJONIA Con tomate	LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO Con ensalada de atún	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	HIDRATOS DE CARBONO					
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE FRESA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS					
					LÍPIDOS					
18		19		20		21		22		
FIDEUA VALENCIANA Con verduras	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO		SOPA DE COCIDO (con fideos)			NO LECTIVO		KCAL	
BACALAO Con ensalada de la huerta	TORTILLA DE PATATA Con tomate	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)					HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS DE VAINILLA, PAN		FRUTA, PAN					PROTEÍNAS	
									LÍPIDOS	
25		26		27		28		29		
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO		FESTIVO		KCAL
										HIDRATOS DE CARBONO
										PROTEÍNAS
										LÍPIDOS

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** MARZO 2024

MENÚ SIN MARISCO



1									
				ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate	KCAL				
				FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO				
				FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
4		5		6		7		8	
MACARRONES A LA CARBONARA (Con nata y beicon)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajitos tiernos y jamón york	GUISO DE PATATAS Con costilla adobada y verdura	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL				
HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	FILETE DE LENGUADINA En salsa con verduras	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas panaderas	CROQUETAS DE JAMÓN Con tomate aliñado	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
11		12		13		14		15	
LENTEJAS A LA JARDINERA Con chorizo ibérico y verdura	TALLARINES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y chorizo ibérico	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABAZA Ecológica	KCAL				
TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de maíz y zanahoria	SUPREMA DE MERLUZA Con salteado de verduras	LOMO DE SAJONIA Con tomate	LIBRITOS DE JAMÓN Y QUESO Con ensalada de atún	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
18		19		20		21		22	
FIDEUA VALENCIANA Con verduras (sin marisco)	GUISANTES REHOGADOS Con jamón	MENÚ DEL ALUMNO		SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL				
BACALAO Con ensalada de la huerta	TORTILLA DE PATATA Con tomate	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	COCIDO COMPLETO (Con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN		FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
25		26		27		28		29	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO	KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			

RECOMENDACIONES CENAS



Viernes 1. Foccacia de verduras y queso, fruta y lácteo.

Lunes 4. Hamburguesa de ternera con verduras salteadas, fruta y lácteo.

Martes 5. Filete de pechuga a la plancha con queso, fruta y lácteo.

Miércoles 6. Salmón al horno con zanahorias, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 7. Sepia a la plancha con guisantes salteados, fruta y lácteo.

Viernes 8. Perrito caliente con ensalada, fruta y lácteo.

Lunes 11. Solomillo con salsa de setas, fruta y lácteo.

Martes 12. Sopa de verduras y delicias de pollo, fruta y lácteo.

Miércoles 13. Espinacas ala crema, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 14. Boquerones mariposa con ensalada, fruta y lácteo.

Viernes 15. Pizza con ensalada, fruta y lácteo.

Lunes 18. Salteado de ternera con verduras, fruta y lácteo.

Martes 19. Merluza rellena con gambas, fruta y lácteo.

Miércoles 20. Huevos fritos con patatas, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 21. Albóndiga de verduras con lacón, fruta y lácteo.

