

COLEGIO PASTEUR

Menú Basal Ordinary menú

Marzo
March

2026

02 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	735	40	4	72
Crema de coliflor y zanahoria				
<i>Carrot and cauliflower creamy soup</i>				
Cinta de sajonia con ensalada				
<i>Kassler with salad</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Arroz o pasta o pátata. Pescado o huevo				

09 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	554	30	16	40
Crema de calabacín				
<i>Courgette cream</i>				
Huevos revueltos con chorizo				
<i>Scrambled eggs with sausage</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Arroz o pasta o pátata. Pescado o carne				

16 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	630	19	13	27
Lentejas ecológicas con verduras				
<i>Lentils stew with sausage</i>				
Magro Estofado				
<i>Pork stew</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o carne				

23 Lunes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Monday</i>	413	16	15	32
Crema de hortalizas				
<i>Vegetable cream</i>				
Albóndigas de ternera en salsa de zanahoria				
<i>Veal meatballs with carrot sauce</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Arroz o pasta o pátata. Pescado o huevo				

03 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	705	39	28	62
Lentejas ecológicas a la Riojana				
<i>Organic lentils stew with sausage</i>				
Tortilla francesa con ensalada				
<i>Omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o carne				

10 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	485	10	17	34
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Cordon Bleu de pollo con ensalada				
<i>Chicken Cordon Bleu with salad</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Huevo o carne				

17 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	HC
<i>Tuesday</i>	443	19	17	31
ST. PATRICK'S DAY				
Soup of the day				
Fish & chips				
Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Carne o huevo				

24 Martes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Tuesday</i>	438	20	6	49
Alubias estofadas ecológicas				
<i>Organic beans stew</i>				
Merluza a la riojana				
<i>Hake with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Carne o huevo				

04 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	431	14	9	48
Arroz tres delicias				
<i>Fried rice</i>				
Salmón en salsa con tomate y pimiento rojo				
<i>Salmon with tomato and pepper sauce</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Carne o huevo				

11 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	680	29	2	32
Arroz integral con salsa de tomate				
<i>Brown rice with tomato sauce</i>				
Merluza al horno				
<i>Roast hake</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Huevo o carne				

18 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	427	42	12	37
Crema de zanahoria				
<i>Carrot creamy soup</i>				
Pollo con tomate al horno				
<i>Roasted chicken with tomatoes</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Arroz o pasta o pátata. Pescado o huevo				

25 Miércoles	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Wednesday</i>	637	43	4	60
Coditos con salsa aurora				
<i>Pasta with tomato and bechamel sauce</i>				
Pollo guisado con verduras				
<i>Chicken stew with vegetables</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o huevo				

05 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	612	36	5	32
Judías verdes rehogadas				
<i>Sauteed green beans</i>				
Pollo asado con ensalada				
<i>Roast chicken with salad</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Arroz o pasta o pátata. Pescado o huevo				

12 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o huevo				

19 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	698	40	29	59
Judías pintas con arroz integral				
<i>Beans stew with brown rice</i>				
Tortilla de patatas con ensalada				
<i>Spanish omelette with salad</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o huevo				

26 Jueves	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Thursday</i>	420	19	15	36
Sopa de Cocido				
<i>"Cocido soup"</i>				
Cocido completo				
<i>Chickpeas stew with carrot, potatoes, chicken, sausage and veal</i>				
Fruta fresca de temporada / Fresh seasonal fruit				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Pescado o huevo				

06 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	460	59	11	33
Pasta integral a la napolitana				
<i>Wholemeal pasta alla napoletana</i>				
Merluza en salsa verde				
<i>Hake in green sauce</i>				
Yogur / Yogurt				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Huevo				

13 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	491	28	13	29
Guisantes rehogados				
<i>Sauteed peas</i>				
Tortilla francesa con atún y ensalada				
<i>Omelette with tuna and salad</i>				
Yogur / Yogurt				
Recomendación de Cena:				
Arroz o pasta o pátata. Pescado o carne				

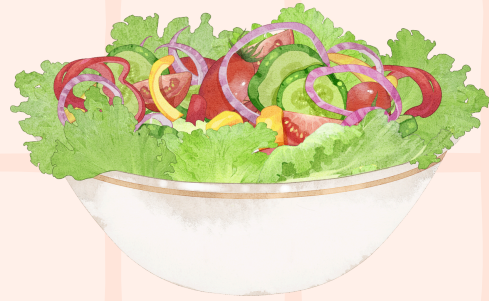
20 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>	633	29	21	21
Lacitos con salsa de tomate y queso				
<i>Pasta with bechamel sauce</i>				
Merluza al limón				
<i>Hake in lemon sauce</i>				
Yogur / Yogurt				
Recomendación de Cena:				
Hortaliza/verdura cruda. Huevo o carne				

27 Viernes	Kcal.	Prot.	Lip.	H.C.
<i>Friday</i>				
VACACIONES SEMANA SANTA				

Recomendaciones de Cenas

Verduras y Hortalizas:

- Representan el 50% del plato en la cena
- Ejemplos: crema de verduras de temporada, ensaladas o verduras al vapor....



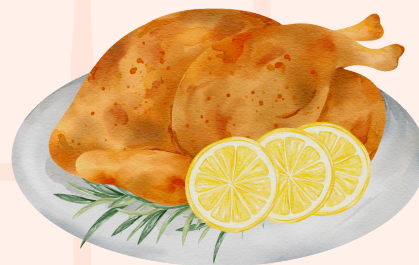
Cereales (arroz, pasta) o Féculas (patata):

- Representan el 25% del plato en la cena.
- Ejemplos: con una ración de pan integral ya sería suficiente, puede también acompañarse la cena de arroz integral y en menor medida patatas al vapor.



Carne:

- Representan el 25% del plato en la cena, junto con el resto de proteínas.
- Ejemplos: pechuga de pollo o pavo a la plancha, hamburguesa o albóndigas caseras de ternera magra...



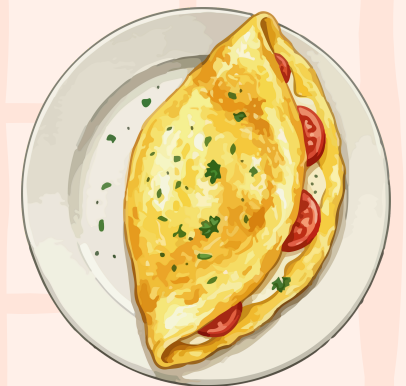
Pescado:

- Representan el 25% del plato en la cena, junto con el resto de proteínas.
- Ejemplos: merluza al horno con verduras, salmón en papillote, sardinas a la plancha...



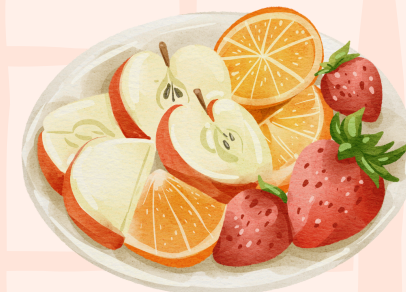
Huevos:

- Representan el 25% del plato en la cena, junto con el resto de proteínas.
- Ejemplos: tortilla francesa con verduras, huevos revueltos con calabacín y arroz, huevo cocido con atún

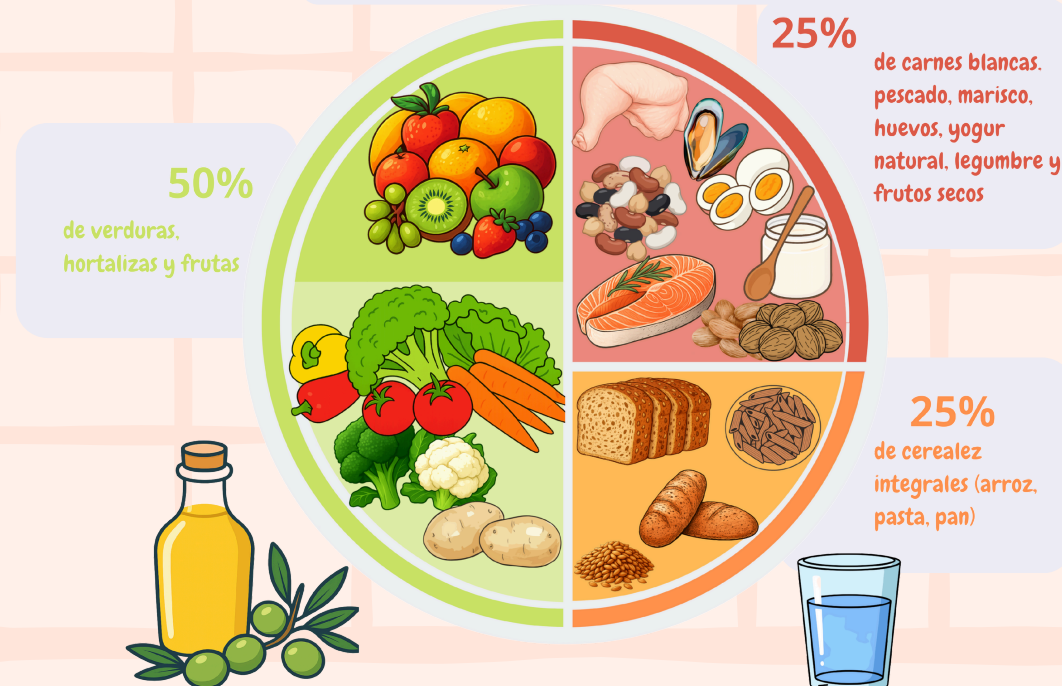


Postre:

Priorizar la fruta de temporada y en menor medida los yogures naturales.



Plato Saludable



Datos sobre nuestros menús:

Los menús se cocinan a diario en cada colegio por nuestras cocineras. Se utiliza aceite de oliva virgen extra. En los menús se ofrece pan blanco e integral y fruta fresca de temporada.