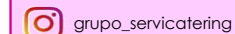


CPEE FUNDACIÓN GOYENECHÉ - MARZO 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día mundial de la naturaleza	4	5	6
Patatas marineras (merluza, pimiento rojo y verde, zanahoria, cebolla, ajo, aceite, laurel, pimentón) (4,12) Cinta de lomo adobada a la plancha con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano Fruta de temporada y leche (7) kcal 625 Lip 22,4 Prot 31,7 HdC 74	Hideuá mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) (1,3,6,10) Filete de abadejo a la andaluza (1,4,6,10) con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan integral (1,6) kcal 658 Lip 18,4 Prot 40,7 HdC 82	Judías pintas a la hortelana (puerro, zanahoria, pim.verde y rojo) (12) Huevos revueltos con picadillo de chorizo (3) y ensalada de maíz y zanahoria Fruta de temporada kcal 672 Lip 26,1 Prot 25,6 HdC 84	Crema Alicia (calabaza, zanahoria, puerro y cebolla) Contramuslo de pollo al ajillo con patatas panaderas a lo pobre (pimiento verde, pimiento rojo, perejil, cebolla, AOVE, ajo) (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6) kcal 608 Lip 22,7 Prot 30,6 HdC 70	Arroz con salsa de tomate casera y picadillo de huevo cocido (3) Filete de merluza al horno con ensalada (4) Postre lácteo (7) (*) kcal 641 Lip 23,3 Prot 41,4 HdC 66
9 - CELEBRAMOS EL DÍA DE LA TORTILLA	10	11	12	13
Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Tortilla de patatas con ensalada de maíz y zanahoria rallada (3,12) Fruta de temporada y leche (7) kcal 676 Lip 27,0 Prot 48,1 HdC 60	Crema de calabaza (12) Ragout de ternera en salsa (puerro, cebolla, zanahoria, ajo, pimienta negra, caldo de pollo) con patatas (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6) kcal 673 Lip 33,4 Prot 25,3 HdC 68	Paella mixta (ragout de pollo, pimiento rojo y verde, pimentón, caldo de pollo, cebolla, ajo, zanahoria) Filete de merluza al limón con gajos de tomate aliñado con AOVE y orégano (4) Fruta de temporada kcal 626 Lip 21,3 Prot 31,7 HdC 77	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6) kcal 655,8 Lip 21,9 Prot 22,1 HdC 93	Judías verdes rehogadas (ajito, aceite, cebolla) Lasaña casera de atún claro (cebolla, pimiento verde y rojo, tomate) (1,3,4,6,7,10) Postre lácteo (7) (*) kcal 707 Lip 36,8 Prot 63,5 HdC 30
16	17	18	19	20 - ¡Bienvenida Primavera!
Crema de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas dado (10,11,12) Fruta de temporada y leche (7) kcal 658 Lip 27,5 Prot 33,3 HdC 69	Alubias blancas ECO guisadas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, tomate nat. Ajo, ac.oliva) (12) Filete de pollo empanado (1,6,10) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (1,6) kcal 696 Lip 22,9 Prot 38,1 HdC 84	Spaguettis carbonara (nata, bacon, cebolla, pimienta negra) (1,3,6,7,10) Filete de pescadilla al horno con guarnición de zanahorias rehogadas (cebolla, ajo y orégano) (4) Fruta de temporada kcal 704 Lip 23,4 Prot 37,2 HdC 86	Coliflor Orly (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Salmón a la naranja con guarnición de arroz integral (4) Fruta de temporada y pan integral (1,6) kcal 685,13 Lip 21,2 Prot 27,3 HdC 96	Potaje de garbanzos con migas de bacalao y espinacas (2,4,14) Huevos cocidos con pisto (calabacín, pimiento, tomate, cebolla) (3) Postre lácteo (7) (*) kcal 719 Lip 25,4 Prot 56,6 HdC 66
23 - Día mundial del aprendizaje	24 - Día sostenible	25	26 - Día mundial del clima	27
Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria y fiambre de pavo) Filete de merluza al ajoarriero (tomate, ajo, cebolla) con pimientos (4) Fruta de temporada y leche (7) kcal 665 Lip 21,6 Prot 52,5 HdC 65	Lentejas ECO Campesinas (12) (zanahoria, pimientos, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón dulce) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada y pan integral (1,6) kcal 648 Lip 21,0 Prot 23,9 HdC 91	Puré de verduras (12) Ragout de pollo guisado con patatas dado (12) Fruta de temporada kcal 591 Lip 14,8 Prot 32,8 HdC 82	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos integrales) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos ECO, zanahoria, ave, ragout ternera, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral (1,6) kcal 656 Lip 21,9 Prot 22,1 HdC 93	VACACIONES
30	31	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 6-7 años. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina... (*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor. El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.		
		DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Cereales Huesos Pescado Cocciones Soja Leche Trufas Ajo Mostaza Sésamo Sulfitos Alérgenos Moluscos Cáscaras		

Desayunos

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Pan integral tostado con AOVE, galletas o cereales sin azúcares añadidos
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Meriendas

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Bocadillo integral, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Cenas

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

02
Judías verdes con tomate y huevo

03
Crema de champiñones
Samosas de pollo

04
Salmón en salsa de mostaza y miel con espárragos trigueros

05
Encebollado ecuatoriano

06
Guiso de pavo con puré de patatas

09
Ensalada mixta completa
Bacalao al ajoarriero

10
Habitas salteadas con ajito y cebolla
Huevo a la plancha

11
Arepas rumberas con guarnición de ensalada de lechuga y cebolla morada

12
Caballa en salsa de eneldo con brócoli rehogado

13
"Saltimbocca" de ternera

16
Lubina a la espalda con patatas

17
Kebab casero de pollo en tiras con salsa de yogur

18
Ensalada de tomate y huevo duro con orégano

19
Secreto ibérico a la plancha con espárragos blancos

20
Hamburguesas caseras de pescado con patatas paja

23
Sopa de fideos
Muffins de verduras

24
Ensalada César completa

25
Merluza en salsa de leche de coco con champiñones rehogados

26
Calabacines rellenos

27
Salmón a la naranja con piparras fritas

30
Huevos a la flamenca con guisantes

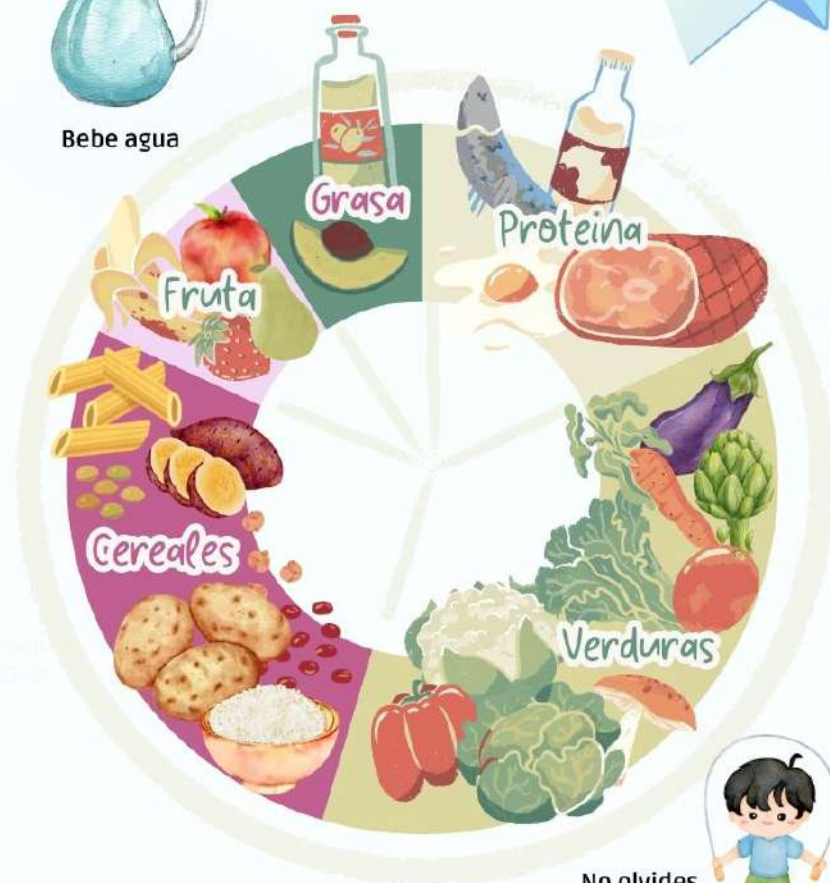
31
Lasaña de calabacín, berenjena, york y queso



Los menús son supervisados por Dietistas-Nutricionistas.
Se dispone de las fichas de los platos a disposición del consumidor.



Bebe agua



No olvides moverte



ESCANEA nuestro código QR para descubrir la receta de NUESTRA JORNADA GASTRONÓMICA de cada mes

