



Colegio Greenfield Menú basal - marzo Prim. ESO Y Bach - Greenfield

02 Kcal: 700 HC: 62 PR: 9 GR: 34 PAELLA DE VERDURAS Y POLLO CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	03 Kcal: 816 HC: 82 PR: 29 GR: 29 ESPAGUETIS AL PESTO ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE LENGUADO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	04 Kcal: 635 HC: 61 PR: 31 GR: 29 SOPA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	05 Kcal: 580 HC: 22 PR: 27 GR: 29 BRÓCOLI GRATINADO PURÉ DE VERDURAS FRESCAS REDONDO DE PAVO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	06 Kcal: 795 HC: 56 PR: 30 GR: 37 POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
09 Kcal: 563 HC: 25 PR: 25 GR: 29 ARROZ TRES DELICIAS ARROZ BLANCO CON TOMATE ESCALOPE MILANESA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	10 Kcal: 794 HC: 88 PR: 28 GR: 25 LENTEJAS CON VERURAS Y QUINOA HUEVOS CON BECHAMEL ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	11 Kcal: 726 HC: 20 PR: 25 GR: 25 ACELGAS CON PURÉ DE PATATAS GRATINADAS CREMA DE ZANAHORIAS FILETES RUSOS DE TERNERA A LA PLANCHAS ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	12 Kcal: 555 HC: 47 PR: 27 GR: 29 SOPA DE VERDURAS SOLOMILLOS DE POLLO EN SALSA ENSALADA MIXTA PURÉ DE PATATAS FRUTA DEL TIEMPO	13 Kcal: 859 HC: 69 PR: 32 GR: 40 ESPAGUETIS BOLOÑESA SALMÓN AL HORNO VARITAS DE MERLUZA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
16 Kcal: 541 HC: 28 PR: 19 GR: 32 PISTO MANCHEGO PATATAS GUIADAS CON CARNE MERLUZA EN SALSA VERDE ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	17 Kcal: 639 HC: 42 PR: 19 GR: 42 CHAMPIÑONES CON JAMÓN PURÉ DE VERDURAS FRESCAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	18 Kcal: 816 HC: 84 PR: 42 GR: 35 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO TORRIJA	19 Kcal: 695 HC: 91 PR: 30 GR: 13 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO	20 Kcal: 783 HC: 72 PR: 19 GR: 29 CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES LASAÑA DE CARNE DE TERNERA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
23 Kcal: 876 HC: 82 PR: 32 GR: 36 ESPAGUETIS CARBONARA ESPAGUETIS CON TOMATE SALMÓN AL HORNO FILETE DE LENGUADO ROMANA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	24 Kcal: 866 HC: 68 PR: 40 GR: 35 LENTEJAS CON VERURAS Y QUINOA HUEVOS BOLOÑESA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	25 Kcal: 683 HC: 68 PR: 21 GR: 42 ESPINACAS A LA CREMA CREMA DE CALABAZA FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS ENSALADA MIXTA YOGUR FRUTA DEL TIEMPO	26 Kcal: 635 HC: 61 PR: 31 GR: 29 SOPA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	27-03-2026 No hay menu asignado
30-03-2026 No hay menu asignado	31-03-2026 No hay menu asignado			

Los alumnos podrán escoger plato cuando se presente en el menú dos opciones de primero o segundo. Se ofrecerá todos los días una variedad de frutas de temporada. Las calorías reflejadas representan una media en alumnos entre 10 y 13 años, pueden variar según edades en 300 kcal arriba o abajo

 - Gluten
 - Altramuz
 - Dioxido de azufre y sulfitos
 - Molusco
 - Cacahuete
 - Apio
 - Huevos
 - Pescado
 - Lacteo
 - Mostaza
 - Crustaceo
 - Sesamo
 - Frutos secos

Kcal: Kilocalorías **PR:** Proteínas **HC:** Hidratos **GR:** Grasas

15 - Alergias e intolerancias 13 - Celíacos 14 - Celíacos Infantil 12 - Infantil 11 - Prim, ESO y Bach

