

MENÚ MENSUAL

CEE INSTANTA ELENA

MARZO 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

COMIDA 2
Guisantes con jamón. Huevos rellenos de atún y mahonesa. Naranja. Pan.
MERIENDA
Batido de leche. Galletas.
CENA
Crema de zanahorias. Cinta de lomo fresca a la plancha. Ensalada de lechuga. Plátano. Pan.

DESAYUNO 3
Leche con Cola-Cao Tostadas de aceite y tomate.
COMIDA
Sopa de pescado. Pollo asado. Patatas fritas. Manzana. Pan integral.
MERIENDA
Yogur.
CENA
Repollo rehogado. Fiambre (jamón serrano, jamón york, queso, salchichón). Tomate. Kiwi. Pan integral.

DESAYUNO 4
Leche con Cola-Cao. Galletas. Mermelada.
COMIDA
Paella valenciana. Ensalada variada (pepino, tomate, maíz, espárragos). Plátano. Pan.
MERIENDA
Bocadillo de chorizo.
CENA
Acelgas con patatas. Pescadilla en salsa. Ensalada de lechuga y zanahoria rallada. Mandarinas. Pan.

DESAYUNO 5
Leche con Cola-Cao Tostadas de aceite y tomate.
COMIDA
Crema de puerros. Ragout de ternera. Piña natural. Pan integral.
MERIENDA
Magdalenas. Chocolate.
CENA
Judías verdes con jamón. Sardinas en aceite. Huevo cocido. Tomate natural. Pera. Pan integral.

DESAYUNO 6
Leche con Cola-Cao Cereales.
COMIDA
Lentejas guisadas con verduras. Filete de lenguado a la romana. Ensalada de lechuga y tomate. Fresas. Pan.

COMIDA 9
Arroz a la cubana Jamonicos de pollo al ajillo. Ensalada de lechuga. Plátano. Pan.
MERIENDA
Batido de leche. Galletas.
CENA
Crema de espárragos. Filete de halibut al horno. Ensalada de tomate. Pera. Pan.

DESAYUNO 10
Leche con Cola-Cao Tostadas de aceite y tomate
COMIDA
Potaje de garbanzos con verduras. Escalopines de salmón en salsa. Ensalada de pepino. Manzana. Pan integral.
MERIENDA
Yogur.
CENA
Espinacas con jamón. Filete de pavo a la plancha. Ensalada de lechuga. Kiwi. Pan integral.

DESAYUNO 11
Leche con Cola-Cao Galletas. Mermelada.
COMIDA
Sopa de marisco. Albóndigas de ternera. Patatas fritas. Piña natural. Pan.
MERIENDA
Bocadillo de queso
CENA
Menestra de verduras. Bocapizzas de atún. Naranja. Pan.

DESAYUNO 12
Leche con Cola-Cao Bizcocho.
COMIDA
Crema de legumbres. Lomos de bacalao al horno. Ensalada de lechuga y zanahoria rallada. Fresas. Pan integral.
MERIENDA
Macedonia de frutas frescas.
CENA
Brócoli con patata. Salchichas al vino. Ensalada de tomate. Manzana. Pan integral.

DESAYUNO 13
Leche con Cola-Cao Cereales.
COMIDA
Ensalada de pasta integral (pasta, queso, maíz, jamón cocido). Tortilla de gambas. Ensalada de pepino. Mandarinas. Pan.

COMIDA 16
Pisto manchego. Pollo a la manzana. Ensalada de lechuga. Manzana. Pan.
MERIENDA
Batido de leche. Galletas.
CENA
Sopa juliana. Filete de gallo al horno. Ensalada de tomate. Naranja. Pan.

DESAYUNO 17
Leche con Cola-Cao Tostadas de aceite y tomate
COMIDA
Judías pintas guisadas con verduras. Tortilla de patatas. Ensalada de pepino. Plátano. Pan integral.
MERIENDA
Yogur.
CENA
Judías verdes con tomate. Cinta de lomo fresco a la plancha. Ensalada de lechuga. Kiwi. Pan integral.

DESAYUNO 18
Leche con Cola-Cao Galletas. Mermelada
COMIDA
Macarrones integrales gratinados. Palometa en salsa. Ensalada de lechuga. Piña natural. Pan.
MERIENDA
Macedonia de frutas frescas.
CENA
Crema de calabaza. Hamburguesas de ternera caseras. Ensalada de tomate natural. Pera. Pan.

DESAYUNO 19
Leche con Cola-Cao Cereales.
COMIDA
Paella de verduras. Filete de pavo en salsa. Ensalada de tomate. Plátano. Pan integral.
MERIENDA
Bocadillo de jamón serrano.
CENA
Lombarda con manzana. Tortilla de atún. Ensalada de lechuga. Mandarinas. Pan integral.

DESAYUNO 20
Leche con Cola-Cao Tostadas de aceite y tomate.
COMIDA
Lentejas guisadas con verduras. Lomos de merluza a la romana. Patatas fritas. Fresas. Pan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
23 COMIDA Espaguetis integrales carbonara.   Escalope de ternera.   Ensalada de tomate. Plátano. Pan.  MERIENDA Batido de leche.    Galletas. CENA Acelgas con patatas. Filete de lenguado en salsa.    Ensalada de lechuga. Pera. Pan. 	24 DESAYUNO Leche con Cola-Cao.   Galletas. Mermelada  COMIDA Judías blancas guisadas con verduras. Lomos de salmón al horno.   Ensalada de pepino. Fresas. Pan integral.  MERIENDA Yogur.  CENA Crema de calabacín.  Filete de pavo a la plancha. Ensalada de tomate. Naranja. Pan integral. 	25 DESAYUNO Leche con Cola-Cao.   Cereales.  COMIDA Patatas guisadas con sepia.   Huevos al plato.   Mandarinas. Pan.  MERIENDA Bocadillo de queso.   CENA Repollo rehogado. Pescadilla a la bilbaina.   Ensalada de lechuga. Manzana. Pan. 	26 DESAYUNO Leche con Cola-Cao.   Tostada de aceite y tomate.   COMIDA Judías verdes con jamón.   Filetes de bacalao en salsa.    Ensalada de lechuga y zanahoria rallada. Piña natural. Pan integral.  MERIENDA Macedonia de frutas frescas. CENA Sopa de pescado.    Sandwiches de jamón y queso.    Ensalada de tomate. Pera. Pan integral. 	27 DESAYUNO Leche con Cola-Cao.   Magdalenas.   COMIDA Crema de legumbres. Tortilla de patatas.  Ensalada de lechuga y tomate. Kiwi. Pan. 
30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO			

Cereales con gluten. 	Lácteos. 	Huevos y productos a base de huevo.  	Pescados y productos a base de pescado.  	Soja. 
Moluscos. 	Altramuces. 	Frutos secos. 	Mostaza. 	Cacahuetes. 
Crustáceos. 	Apio. 	Sulfitos. 	Sésamo. 	