FUNDACIÓN DIOCESANA SANTOS MÁRTIRES DE CÓRDOBA

N.I.F.: B 14956684 R.G.S.A : 26.02234/CO

Marzo 2026

Menu Para: MENÚ ALERGIAS FUNDACIÓN STOS.MARTIRES **Nº Regit.:** 583

Nota:
La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano.
La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	03 LENTEJAS CON VERDURAS **BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE** **PAN INTEGRAL** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 52,19g, H.Carb. 101,32g, A.z 22,51g, Grasas 18,00g, A.g.s. 2,30g, Sal 2,08g 3a8Años: 700 Kcal, 9a13Años: 780 Kcal, 14a18Años: 904 Kcal	**04 SOPA DE PESCADO** Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes **LOMO ASADO CON PATATAS** **PAN BLANCO** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 18,12g, H.Carb. 60,47g, A.z 18,15g, Grasas 7,00g, A.g.s. 1,11g, Sal 2,04g 3a8Años: 393 Kcal, 9a13Años: 162 Kcal, 14a18Años: 190 Kcal	**05 ENSALADA PRIMAVERA (A)** **COCIDO ANDALUZ** Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. **PAN BLANCO** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 45,05g, H.Carb. 117,00g, A.z 21,35g, Grasas 11,95g, A.g.s. 1,97g, Sal 1,48g 3a8Años: 730 Kcal, 9a13Años: 162 Kcal, 14a18Años: 190 Kcal	**06 CREMA DE VERDURAS (A)** Patata, cebolla, zanahoria, calabacín. **SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ** **PAN INTEGRAL** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 25,47g, H.Carb. 60,13g, A.z 20,73g, Grasas 23,72g, A.g.s. 3,69g, Sal 3,03g 3a8Años: 543 Kcal, 9a13Años: 410 Kcal, 14a18Años: 469 Kcal
09 ENSALADA MIXTA (A) Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado. **MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO** **PAN BLANCO** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 3,04g, H.Carb. 29,35g, A.z 15,34g, Grasas 0,70g, A.g.s. 0,12g, Sal 0,39g 3a8Años: 129 Kcal, 9a13Años: 162 Kcal, 14a18Años: 190 Kcal	**10 COCIDO ANDALUZ** Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. **BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS** **PAN INTEGRAL** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 69,42g, H.Carb. 121,71g, A.z 23,16g, Grasas 22,41g, A.g.s. 3,26g, Sal 3,50g 3a8Años: 888 Kcal, 9a13Años: 365 Kcal, 14a18Años: 408 Kcal	**11 ESTOFADO DE VERDURAS (A)** Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos. **POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑON** **PAN BLANCO** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 26,38g, H.Carb. 31,71g, A.z 17,35g, Grasas 11,65g, A.g.s. 2,69g, Sal 0,73g 3a8Años: 340 Kcal, 9a13Años: 410 Kcal, 14a18Años: 475 Kcal	**12 SOPA DE POLLO** Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria. **MERLUZA AL HORNO CON PISTO** **PAN BLANCO** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 77,13g, H.Carb. 152,90g, A.z 20,80g, Grasas 18,51g, A.g.s. 7,77g, Sal 3,61g 3a8Años: 187 Kcal, 9a13Años: 374 Kcal, 14a18Años: 503 Kcal	**13 HABICHUELAS CON VERDURAS** **CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NAT** Patata, merluza, tomate. **PAN INTEGRAL** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 33,76g, H.Carb. 95,29g, A.z 18,33g, Grasas 13,59g, A.g.s. 1,99g, Sal 2,03g 3a8Años: 620 Kcal, 9a13Años: 572 Kcal, 14a18Años: 664 Kcal
16 ARROZ BLANCO CON TOMATE **ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A)** Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria. **PAN BLANCO** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 19,79g, H.Carb. 93,17g, A.z 21,90g, Grasas 31,53g, A.g.s. 4,25g, Sal 3,04g 3a8Años: 721 Kcal, 9a13Años: 505 Kcal, 14a18Años: 625 Kcal	**17 LENTEJAS CON VERDURAS** **MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS** **PAN INTEGRAL** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 40,14g, H.Carb. 98,24g, A.z 21,30g, Grasas 15,49g, A.g.s. 2,17g, Sal 1,10g 3a8Años: 670 Kcal, 9a13Años: 734 Kcal, 14a18Años: 870 Kcal	**18 CREMA DE CALABAZA (A)** **CARNE CON TOMATE Y PATATA COCIDA** **PAN BLANCO** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 16,97g, H.Carb. 61,22g, A.z 19,84g, Grasas 35,52g, A.g.s. 7,75g, Sal 2,55g 3a8Años: 615 Kcal, 9a13Años: 418 Kcal, 14a18Años: 480 Kcal	**19 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA** **SALMÓN EN SALSA CHAMPIÑON** **PAN BLANCO** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 53,53g, H.Carb. 129,41g, A.z 24,24g, Grasas 37,60g, A.g.s. 5,10g, Sal 2,13g 3a8Años: 747 Kcal, 9a13Años: 954 Kcal, 14a18Años: 1.130 Kcal	**20 ENSALADA PRIMAVERA (A)** **ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN** **PAN INTEGRAL** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 3,07g, H.Carb. 29,23g, A.z 15,10g, Grasas 0,61g, A.g.s. 0,09g, Sal 0,53g 3a8Años: 128 Kcal, 9a13Años: 137 Kcal, 14a18Años: 142 Kcal
23 PATATA GUISADA C/ POLLO Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos. **TILAPIA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY** **PAN BLANCO** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 23,90g, H.Carb. 55,55g, A.z 17,27g, Grasas 41,57g, A.g.s. 12,81g, Sal 1,45g 3a8Años: 687 Kcal, 9a13Años: 360 Kcal, 14a18Años: 410 Kcal	**24 ENSALADA DE TOMATE** **COCIDO ANDALUZ** Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes,zanahoria. **PAN INTEGRAL** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 45,08g, H.Carb. 116,88g, A.z 21,11g, Grasas 11,86g, A.g.s. 1,94g, Sal 1,61g 3a8Años: 729 Kcal, 9a13Años: 137 Kcal, 14a18Años: 142 Kcal	**25 MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO** **BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMA** **PAN BLANCO** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 3,04g, H.Carb. 29,35g, A.z 15,34g, Grasas 0,70g, A.g.s. 0,12g, Sal 0,39g 3a8Años: 129 Kcal, 9a13Años: 162 Kcal, 14a18Años: 190 Kcal	**26 SOPA DE ARROZ** **SOLOMILLO ASADO CON PATATAS** **PAN BLANCO** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 50,30g, H.Carb. 68,21g, A.z 32,54g, Grasas 32,71g, A.g.s. 10,85g, Sal 1,86g 3a8Años: 758 Kcal, 9a13Años: 162 Kcal, 14a18Años: 190 Kcal	**27 CREMA DE CALABACÍN (A)** **ATUN EN SALSA DE TOMATE** **PAN INTEGRAL** Sugerencia para Cena **FRUTA** Proteina 21,35g, H.Carb. 66,61g, A.z 20,01g, Grasas 20,84g, A.g.s. 4,08g, Sal 2,66g 3a8Años: 528 Kcal, 9a13Años: 364 Kcal, 14a18Años: 451 Kcal