



FUNDACIÓN DIOCESANA  
SANTOS MÁRTIRES  
DE CÓRDOBA

N.I.F.: B 14956684

R.G.S.A : 26.02234/CO

Menu Para: MENÚ FUNDACIÓN STOS. MARTIRES

Nº Regit.: 582

**Marzo**  
**2026**

**Nota:**

Diariamente el menú irá acompañado de ensalada.

La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada.

Este menú no es apto para personas con alguna alergia o intolerancia alimentaria. (Reglamento 1169/2011).

En ese caso, debe comunicarlo a la Secretaría del Centro para disponer de un menú adaptado a la misma.

| LUNES                                                                  |                    |                     |        |        |       | MARTES                                                                 |                    |                     |        |        |       | MIÉRCOLES                                                                            |                    |                     |        |        |       | JUEVES                                                                                |                    |                       |        |        |       | VIERNES                                                                               |                    |                       |        |        |       |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|--------|--------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|--------|--------|-------|
| <b>02</b> MACARRONES CON ATÚN                                          |                    |                     |        |        |       | <b>03</b> LENTEJAS CON VERDURAS                                        |                    |                     |        |        |       | <b>04</b> CAZUELA DE FIDEOS                                                          |                    |                     |        |        |       | <b>05</b> ENSALADA PRIMAVERA                                                          |                    |                       |        |        |       | <b>06</b> CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES                                             |                    |                       |        |        |       |
| PECHUGA POLLO EN SALSAS CON JUDÍAS                                     |                    |                     |        |        |       | BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE                                     |                    |                     |        |        |       | TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y                                               |                    |                     |        |        |       | COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO                                                            |                    |                       |        |        |       | SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ                                                    |                    |                       |        |        |       |
| PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA ENSALADA+PESCADO+YOGUR |                    |                     |        |        |       | PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA ARROZ+CARNE+FRUTA    |                    |                     |        |        |       | PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u><br>YOGUR VERDURA+CARNE+FRUTA                  |                    |                     |        |        |       | PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA ARROZ+HUEVO+FRUTA                     |                    |                       |        |        |       | PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA PASTA+CARNE+FRUTA                   |                    |                       |        |        |       |
| Proteína                                                               | H.Carb.            | A.Z                 | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                               | H.Carb.            | A.Z                 | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                                             | H.Carb.            | A.Z                 | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                                              | H.Carb.            | A.Z                   | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                                              | H.Carb.            | A.Z                   | Grasas | A.g.s. | Sal   |
| 29,39g                                                                 | 87,39g             | 18,17g              | 26,12g | 3,79g  | 1,99g | 52,19g                                                                 | 101,32g            | 22,51g              | 18,00g | 2,30g  | 2,08g | 29,37g                                                                               | 83,65g             | 20,15g              | 21,54g | 4,46g  | 5,37g | 31,23g                                                                                | 75,20g             | 26,48g                | 12,61g | 3,67g  | 2,56g | 27,42g                                                                                | 69,77g             | 20,73g                | 23,77g | 4,36g  | 4,88g |
| 3a8Años: 704 Kcal                                                      | 9a13Años: 835 Kcal | 14a18Años: 962 Kcal |        |        |       | 3a8Años: 700 Kcal                                                      | 9a13Años: 780 Kcal | 14a18Años: 904 Kcal |        |        |       | 3a8Años: 650 Kcal                                                                    | 9a13Años: 746 Kcal | 14a18Años: 930 Kcal |        |        |       | 3a8Años: 570 Kcal                                                                     | 9a13Años: 699 Kcal | 14a18Años: 822 Kcal   |        |        |       | 3a8Años: 584 Kcal                                                                     | 9a13Años: 706 Kcal | 14a18Años: 789 Kcal   |        |        |       |
| <b>09</b> ENSALADA MIXTA                                               |                    |                     |        |        |       | <b>10</b> COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA                             |                    |                     |        |        |       | <b>11</b> ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS                                                |                    |                     |        |        |       | <b>12</b> SOPA DE PICADILLO                                                           |                    |                       |        |        |       | <b>13</b> HABICHUELAS CON VERDURAS                                                    |                    |                       |        |        |       |
| MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y Q                                   |                    |                     |        |        |       | TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA                                          |                    |                     |        |        |       | POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN                                                        |                    |                     |        |        |       | MERLUZA AL HORNO CON PISTO                                                            |                    |                       |        |        |       | CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NAT                                                   |                    |                       |        |        |       |
| PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA SOPA+PESCADO +FRUTA    |                    |                     |        |        |       | PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA ARROZ+CARNE+FRUTA    |                    |                     |        |        |       | PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u><br>YOGUR ENSALADA+PESCADO+FRUTA               |                    |                     |        |        |       | PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA VERDURA+CARNE+YOGUR                   |                    |                       |        |        |       | PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA ENSALADA+QUESO+FRUTA                |                    |                       |        |        |       |
| Proteína                                                               | H.Carb.            | A.Z                 | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                               | H.Carb.            | A.Z                 | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                                             | H.Carb.            | A.Z                 | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                                              | H.Carb.            | A.Z                   | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                                              | H.Carb.            | A.Z                   | Grasas | A.g.s. | Sal   |
| 25,73g                                                                 | 96,27g             | 21,84g              | 28,81g | 6,29g  | 0,73g | 34,02g                                                                 | 88,77g             | 21,46g              | 17,23g | 4,46g  | 2,87g | 34,09g                                                                               | 62,49g             | 22,47g              | 20,89g | 5,10g  | 1,23g | 31,12g                                                                                | 84,96g             | 18,00g                | 16,94g | 3,70g  | 3,88g | 27,97g                                                                                | 102,01g            | 19,99g                | 19,90g | 3,10g  | 2,45g |
| 3a8Años: 725 Kcal                                                      | 9a13Años: 848 Kcal | 14a18Años: 984 Kcal |        |        |       | 3a8Años: 640 Kcal                                                      | 9a13Años: 778 Kcal | 14a18Años: 881 Kcal |        |        |       | 3a8Años: 658 Kcal                                                                    | 9a13Años: 758 Kcal | 14a18Años: 838 Kcal |        |        |       | 3a8Años: 601 Kcal                                                                     | 9a13Años: 777 Kcal | 14a18Años: 1.011 Kcal |        |        |       | 3a8Años: 680 Kcal                                                                     | 9a13Años: 868 Kcal | 14a18Años: 1.001 Kcal |        |        |       |
| <b>16</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE                                      |                    |                     |        |        |       | <b>17</b> LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO                              |                    |                     |        |        |       | <b>18</b> CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES                                           |                    |                     |        |        |       | <b>19</b> POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA                                            |                    |                       |        |        |       | <b>20</b> ENSALADA PRIMAVERA                                                          |                    |                       |        |        |       |
| ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS                                       |                    |                     |        |        |       | MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS                                            |                    |                     |        |        |       | CARNE CON TOMATE CON MENESTRA                                                        |                    |                     |        |        |       | ABADEJO FRITO CON LECHUGA Y ZANAHORI                                                  |                    |                       |        |        |       | ESPAGUETIS CON ATÚN                                                                   |                    |                       |        |        |       |
| PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA PASTA+HUEVO+YOGUR      |                    |                     |        |        |       | PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA |                    |                     |        |        |       | PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u><br>YOGUR ARROZ+PESCADO+FRUTA                  |                    |                     |        |        |       | PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA SOPA +CARNE+FRUTA                     |                    |                       |        |        |       | PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA VERDURA+PESCADO+YOGUR               |                    |                       |        |        |       |
| Proteína                                                               | H.Carb.            | A.Z                 | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                               | H.Carb.            | A.Z                 | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                                             | H.Carb.            | A.Z                 | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                                              | H.Carb.            | A.Z                   | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                                              | H.Carb.            | A.Z                   | Grasas | A.g.s. | Sal   |
| 25,03g                                                                 | 81,98g             | 18,09g              | 27,26g | 7,45g  | 2,78g | 33,43g                                                                 | 73,96g             | 19,83g              | 20,79g | 3,57g  | 1,17g | 27,06g                                                                               | 84,07g             | 24,02g              | 23,52g | 6,11g  | 4,69g | 50,13g                                                                                | 129,80g            | 24,28g                | 25,76g | 3,61g  | 2,70g | 19,19g                                                                                | 87,51g             | 25,16g                | 14,45g | 1,93g  | 2,06g |
| 3a8Años: 662 Kcal                                                      | 9a13Años: 770 Kcal | 14a18Años: 919 Kcal |        |        |       | 3a8Años: 609 Kcal                                                      | 9a13Años: 679 Kcal | 14a18Años: 775 Kcal |        |        |       | 3a8Años: 659 Kcal                                                                    | 9a13Años: 811 Kcal | 14a18Años: 898 Kcal |        |        |       | 3a8Años: 653 Kcal                                                                     | 9a13Años: 831 Kcal | 14a18Años: 940 Kcal   |        |        |       | 3a8Años: 596 Kcal                                                                     | 9a13Años: 701 Kcal | 14a18Años: 803 Kcal   |        |        |       |
| <b>23</b> ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA                               |                    |                     |        |        |       | <b>24</b> PICADILLO DE TOMATE                                          |                    |                     |        |        |       | <b>25</b> MACARRONES CON JAMÓN YORK                                                  |                    |                     |        |        |       | <b>26</b> SOPA DE ALBÓNDIGAS                                                          |                    |                       |        |        |       | <b>27</b> CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES                                           |                    |                       |        |        |       |
| TILAPIA AL HORNO CON ZANAHORIA BABY                                    |                    |                     |        |        |       | COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO                                             |                    |                     |        |        |       | BACALAO FRITO CON COLIFLOR                                                           |                    |                     |        |        |       | TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ                                                 |                    |                       |        |        |       | ATUN EN SALSAS DE TOMATE                                                              |                    |                       |        |        |       |
| PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA ENSALADA+QUESO+YOGUR   |                    |                     |        |        |       | PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA PASTA+CARNE+FRUTA    |                    |                     |        |        |       | PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u><br>YOGUR VERDURA+HUEVO+FRUTA                  |                    |                     |        |        |       | PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA                   |                    |                       |        |        |       | PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA ENSALADA+PESCADO+YOGUR              |                    |                       |        |        |       |
| Proteína                                                               | H.Carb.            | A.Z                 | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                               | H.Carb.            | A.Z                 | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                                             | H.Carb.            | A.Z                 | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                                              | H.Carb.            | A.Z                   | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                                              | H.Carb.            | A.Z                   | Grasas | A.g.s. | Sal   |
| 29,83g                                                                 | 62,00g             | 20,10g              | 21,58g | 5,29g  | 1,49g | 32,32g                                                                 | 67,13g             | 20,08g              | 24,39g | 5,45g  | 2,46g | 26,85g                                                                               | 94,31g             | 17,92g              | 25,18g | 4,49g  | 2,52g | 22,80g                                                                                | 88,88g             | 19,63g                | 25,17g | 5,48g  | 4,98g | 23,63g                                                                                | 81,85g             | 22,47g                | 23,14g | 4,59g  | 4,70g |
| 3a8Años: 596 Kcal                                                      | 9a13Años: 720 Kcal | 14a18Años: 830 Kcal |        |        |       | 3a8Años: 608 Kcal                                                      | 9a13Años: 744 Kcal | 14a18Años: 862 Kcal |        |        |       | 3a8Años: 706 Kcal                                                                    | 9a13Años: 872 Kcal | 14a18Años: 985 Kcal |        |        |       | 3a8Años: 663 Kcal                                                                     | 9a13Años: 781 Kcal | 14a18Años: 931 Kcal   |        |        |       | 3a8Años: 609 Kcal                                                                     | 9a13Años: 693 Kcal | 14a18Años: 807 Kcal   |        |        |       |
| <b>30</b> SOPA DE PESCADO CON LLUVIA                                   |                    |                     |        |        |       | <b>31</b> LENTEJAS CON VERDURAS                                        |                    |                     |        |        |       |  |                    |                     |        |        |       |  |                    |                       |        |        |       |  |                    |                       |        |        |       |
| MAGRO AL JEREZ CON PATATA FRITA                                        |                    |                     |        |        |       | MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE ZANAHO                                  |                    |                     |        |        |       |                                                                                      |                    |                     |        |        |       |                                                                                       |                    |                       |        |        |       |                                                                                       |                    |                       |        |        |       |
| PAN BLANCO <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA ENSALADA+HUEVO+YOGUR   |                    |                     |        |        |       | PAN INTEGRAL <u>Sugerencia para Cena</u><br>FRUTA ARROZ+CARNE+FRUTA    |                    |                     |        |        |       |                                                                                      |                    |                     |        |        |       |                                                                                       |                    |                       |        |        |       |                                                                                       |                    |                       |        |        |       |
| Proteína                                                               | H.Carb.            | A.Z                 | Grasas | A.g.s. | Sal   | Proteína                                                               | H.Carb.            | A.Z                 | Grasas | A.g.s. | Sal   |                                                                                      |                    |                     |        |        |       |                                                                                       |                    |                       |        |        |       |                                                                                       |                    |                       |        |        |       |
| 39,87g                                                                 | 73,70g             | 19,38g              | 20,63g | 4,62g  | 1,83g | 34,46g                                                                 | 100,11g            | 20,63g              | 13,64g | 1,78g  | 1,64g |                                                                                      |                    |                     |        |        |       |                                                                                       |                    |                       |        |        |       |                                                                                       |                    |                       |        |        |       |
| 3a8Años: 651 Kcal                                                      | 9a13Años: 801 Kcal | 14a18Años: 932 Kcal |        |        |       | 3a8Años: 650 Kcal                                                      | 9a13Años: 712 Kcal | 14a18Años: 846 Kcal |        |        |       |                                                                                      |                    |                     |        |        |       |                                                                                       |                    |                       |        |        |       |                                                                                       |                    |                       |        |        |       |