



MARZO 2026 | COLEGIO EL AVE MARÍA



La actividad física ayuda a fortalecer músculos y huesos, mejora el ánimo, favorece un buen descanso y también estimula la memoria y la concentración en los estudios.

No hace falta practicar un deporte complicado: bailar, correr, saltar o jugar al aire libre cuentan y hacen que el corazón se mantenga en forma. **Dedicar al menos una hora diaria a moverse** marca una gran diferencia en la salud

¿Sabías que saltar a la comba durante 10 minutos equivale a correr 30 minutos, y además mejora la coordinación y el equilibrio? ¡Muévete cada día, diviértete y cuida tu cuerpo y tu mente!

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de calabacín y puerro	Ensalada de tomate y aguacate	Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de estrellas	Brócoli al vapor con aceite de oliva
Merluza al horno con limón y perejil	Huevo frito	Pechuga de pollo al horno con especias	Palometa en salsa	Hamburguesa de ternera
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de coliflor suave	Ensalada de canónigos con nueces	Crema de calabaza	Arroz con tomate	Ensalada mixta con zanahoria y maíz
Merluza en salsa	Tortilla de jamón	Solomillo de cerdo con manzana frita	Salmón a la plancha	Huevos al plato
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de fideos	Ensalada de rúcula con tomate cherry	Coditos con tomate	Ensalada de pepino y yogur natural	Calabacín en tempura
Brochetas de pavo y verduras al horno	Tortilla de calabacín	Dorada al papillote	Revuelto de champiñones	Pollo en salsa de soja
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Ensalada de tomate y queso	Crema de verduras	Ensalada de lechuga y manzana	Berenjena asada con tomate y orégano	
Lubina al horno con patata y cebolla	Filete de pavo al curry	Atún a la plancha con pisto casero	Tortilla de patata ligera	
LUNES 30	MARTES 31			

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años. Cubriendo entre el 30-35 % de la ingesta diaria recomendada. Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad. Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato. Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta.

