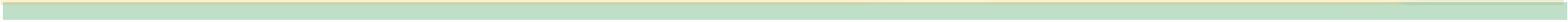


Menú Dieta Blanda y SIN LACTOSA

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de zanahoria	Espirales en blanco	Arroz con calabaza y calabacín	Sopa de ave con fideos	Hervido de patata, zanahoria y calabacín
Merluza al horno	Pincho moruno de pollo	Gallo al horno	Cinta de lomo al horno o a la plancha	Tortilla francesa
Calabaza asada	Calabaza asada	Zanahoria baby al vapor	Patata al vapor	Calabaza asada
Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
09	10	11	12	13
Espirales en blanco	Patata y zanahoria al vapor	Sopa de ave con estrellitas	Calabacín salteado	Arroz con zanahoria y calabacín
Pechuga de pollo al horno o a la plancha	Tortilla francesa	Cinta de lomo al horno o a la plancha	Pechuga de pavo al horno	Merluza al horno con ajo y perejil
Patata al vapor	Zanahoria baby al vapor	Patatas cocidas	Cous cous	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
16	17	18	19	20
Macarrones en blanco	Crema de zanahoria	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza	Arroz con calabaza y calabacín	Macarrones en blanco
Pechuga de pavo al horno	Filete de pollo a la plancha	Cinta de lomo al horno o a la plancha	Merluza al horno	Tortilla francesa
Arroz salteado	Zanahoria baby al vapor	Patata al vapor	Zanahoria baby al vapor	Calabaza asada
Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
23	24	25	26	27
Sopa de ave con fideos	Hervido de patata, zanahoria y calabacín	Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Espaguetis en blanco
Magra a la plancha	Gallo al horno	Revuelto de huevo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha	Merluza al horno
-	Calabaza asada	Calabacín asado	Zanahoria baby al vapor	-
Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
30	31	01	02	03
Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Fruta fresca de temporada (invierno)
				Manzana, pera, banana/plátano y mandarina.
				La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo