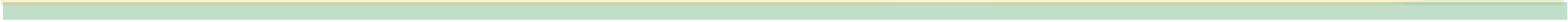


MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza asada Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Espirales gratinados Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Acelgas salteadas con jamón serrano Gallo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de picadillo Lomo adobado al horno Espinacas salteadas Fruta fresca y pan integral	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
09	10	11	12	13
Espirales al queso Pechuga de pollo al horno o a la plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	Acelgas salteadas con bacón y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa casera de verduras con estrellitas Hot dog hollywood Patatas golden Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Albóndigas de ave con tomate Guisantes salteados Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas Salmón al horno con ajo y perejil Acelgas salteadas con jamón serrano Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas con verduras - Fruta fresca y pan integral	Crema de brócoli Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Cinta de lomo al horno o a la plancha Espinacas salteadas Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y pan integral	Macarrones con boloñesa vegana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan integral
23	24	25	26	27
Sopa casera de verduras con fideos Magro de cerdo a la riojana Brócoli al vapor Fruta fresca y pan integral	Lentejas con verduras Gallo al horno Calabaza asada Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas Revuelto de huevo Lechuga, maíz y orégano Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Calabacín asado Fruta fresca y pan integral	Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
30	31	01	02	03
Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Fruta fresca de temporada (invierno) Manzana, pera, banana/plátano y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</i>



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



Huevo



Verdura



Huevo

Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo