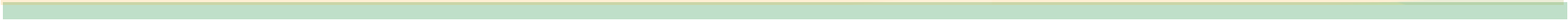


Menú Sin gluten

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de zanahoria Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Espirales sin gluten con tomate Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz caldoso con pollo Gallo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli salteado Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Espirales sin gluten con tomate Pechuga de pollo al horno o a la plancha Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas con chocos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas golden Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Pechuga de pavo al horno Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduritas Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Pechuga de pavo al horno Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Judías verdes y guisantes salteados Yogur natural y pan sin gluten	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con verduras en salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo a la riojana sin gluten Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras Gallo al horno Lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduritas Revuelto de patatas y cebolla Lechuga, maíz y orégano Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Patatas asadas Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten
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...		Para cenar puede ser...
		
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Huevo	>	carne Pescado
Pescado	>	Huevo carne
Legumbres	>	Verdura Huevo
carne	>	Huevo Pescado
Fruta	>	lácteo