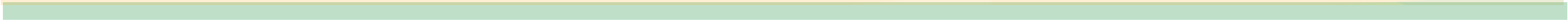


Menú Sin huevo

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de zanahoria	Espirales en salsa de tomate casera	Arroz con calabaza y calabacín	Sopa de ave con fideos	Lentejas con verduras
Merluza en adobo de limón frito	Pincho moruno de pollo	Gallo al horno	Cinta de lomo al horno o a la plancha	Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Batido casero de yogur con fruta y pan integral
09	10	11	12	13
Espirales en salsa de tomate casera	Patatas con chocos	Sopa de ave con estrellitas	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	Paella de verduritas
Pechuga de pollo al horno o a la plancha	Cinta de lomo al horno o a la plancha	Cinta de lomo al horno o a la plancha	Pechuga de pavo al horno	Salmón al horno con ajo y perejil
Patata panadera con cebolla al horno	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas golden	Cous cous	Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Batido casero de yogur con fruta y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco	Crema de zanahoria	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y	Arroz con salsa de tomate casera	Macarrones con boloñesa vegana
Lentejas con arroz	Filete de pollo a la plancha	Lomo a la española	Merluza en salsa verde	Pechuga de pavo al horno
-	Judías verdes y guisantes salteados	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y atún
Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
23	24	25	26	27
Sopa casera de puchero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero	Paella de verduritas	Crema de calabacín y puerro	Espaguetis con tomate
Magro de cerdo a la riojana	Gallo al horno	Pechuga de pavo al horno	Daditos de pollo en salsa	Merluza al horno con ajo y perejil
Zanahoria salteada	Lechuga, col y zanahoria	Lechuga, maíz y orégano	Patatas asadas	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Batido casero de yogur con fruta 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.
				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

Huevo

Verdura

Huevo



DOWN España

FACE Federación de Asociaciones de Cereales de España

FUNDACIÓN VICKI BERNADET