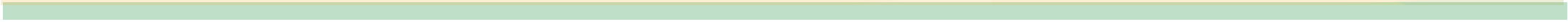


Menú Sin lactosa

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de zanahoria	Espirales en salsa de tomate casera	Arroz caldoso con pollo	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	Tortilla de patata y cebolla
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	Yogur soja y pan integral
09	10	11	12	13
Espirales en salsa de tomate casera	Patatas con chocos	Sopa de ave con estrellitas	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo	Paella de verduritas
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	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	Yogur soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	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	Pollo estilo broaster	Lomo a la española	Merluza en salsa verde	Tortilla francesa
-	Judías verdes y guisantes salteados	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate y atún
Fruta fresca y pan	Yogur soja 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	Revuelto de patatas y cebolla	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	Yogur soja 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo