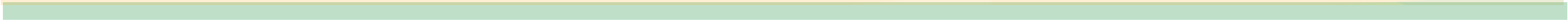


Menú Sin marisco

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de zanahoria Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Espirales gratinados Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Arroz caldoso con pollo Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de picadillo Lomo adobado al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan	Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Batido casero de yogur con fruta y pan integral
09	10	11	12	13
Espirales al queso Pollo en pepitoria Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con estrellitas Hot dog hollywood Patatas golden Batido red carpet y pan	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Albóndigas de ave con tomate Cous cous Fruta fresca y pan	Paella de verduritas Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas con arroz - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Yogur natural y pan integral	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Lomo a la española Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	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 puchero Magro de cerdo a la riojana Zanahoria salteada Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Gallo al horno Lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas Revuelto de patatas y cebolla Lechuga, maíz y orégano Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Patatas asadas Fruta fresca y pan	Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha 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. <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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo