

Menú VEGANO SIN GLUTEN

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde	Arroz con verduras	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas	Sopa de verduras con pasta sin gluten y garbanzos	Pasta sin gluten con tomate
Tofu salteado con verduras	Guisantes salteados con cebolla	Tosta sin gluten de verduras	Pisto de verduras con arroz	Panini sin gluten con boloñesa vegetal
Champiñones salteados	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de tomate y orégano
Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Postre de soja con topping de cacao en polvo y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten
09	10	11	JORNADA DE FALLAS Arroz con verduras Tosta de pan sin gluten con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre de soja y pan sin gluten	13
Guiso de patata y verdura	Crema de calabacín	Pasta sin huevo con salsa de tomate		Garbanzos con verduras
Tofu salteado con verduras	Tosta sin gluten de verduras	Pisto de verduras con arroz		Patatas con boloñesa vegetal
Maíz salteado	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria		Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten		Fruta de temporada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada	Garbanzos estofados	Arroz con verduras	FESTIVO	Pasta sin gluten con tomate
Guisantes salteados con cebolla	Tofu salteado con verduras	Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos		Panini sin gluten de verduras sin queso
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga, tomate y maíz		Brócoli salteado
Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten		Fruta de temporada y pan sin gluten
23	24	JORNADA TAILANDIA  Jornada Internacional	26	27
Arroz con verduras	Vichyssoise	Fabada vegetal	Pasta sin gluten con tomate	Guiso de patata y verdura
Panini sin gluten con boloñesa vegetal	Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos	Pisto de verduras con arroz	Patatas con boloñesa vegetal	Tofu salteado con verduras
Lechuga y tomate	Patatas fritas	Nachos	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten
30	31	01	02	03
Pasta sin gluten con verduras	Sopa de verduras con fideos sin gluten	* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  Jornada Internacional
Tosta sin gluten de verduras	Tofu salteado con verduras	¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! 		
Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de lechuga, tomate y maíz			
Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten			

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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