

# Menú SIN LACTOSA

Marzo 2026

| LUNES                                                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02                                                                                                                                                                  | 03                                                                                                                                | 04                                                                                                                                                                                                                                                                         | 05                                                                                                                                                                                              | 06                                                                                                                                                                                                                                        |
| Hervido valenciano de judía verde<br>Taquitos de magro en salsa de naranja<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                     | Arroz meloso de costillas y coliflor<br>Rape en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan | Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br>Revuelto de huevo, patata y bacon<br>Lechuga y tomate<br>Postre de soja con topping de cacao en polvo y pan                                                                                                            | Sopa de verduras con garbanzos y fideos<br>Pollo al horno<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                                                                  | Macarrones integrales con salmón<br>Panini con boloñesa vegetal<br>Ensalada de tomate y orégano<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                               |
| 09                                                                                                                                                                  | 10                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>JORNADA DE FALLAS</b><br><br><b>Paella valenciana</b><br><br><b>Tosta de pan con hummus de garrofón</b><br><b>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</b><br><b>Postre de soja y pan</b> | 13                                                                                                                                                                                                                                        |
| Lentejas ecológicas con verduras y jamón<br>Tortilla francesa<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                          | Crema de calabacín con tostones caseros<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patata panadera al horno<br>Fruta de temporada y pan     | Espaguetis integrales con salsa de tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 | Garbanzos con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                    |
| 16                                                                                                                                                                  | 17                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                                                                                                                         | 19                                                                                                                                                                                              | 20                                                                                                                                                                                                                                        |
| Crema de verduras de temporada con tostones caseros<br>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada y pan | Garbanzos estofados<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Lechuga y tomate<br>Fruta de temporada y pan                               | Arroz caldoso de pescado<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                            | <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                  | Macarrones integrales a la napolitana<br>Tosta de atún con tomate<br>Brócoli salteado<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                         |
| 23                                                                                                                                                                  | 24                                                                                                                                | <b>JORNADA TAILANDIA</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                                              | 27                                                                                                                                                                                                                                        |
| Arroz a banda<br>Panini con boloñesa vegetal<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                      | Vichyssoise con tostones caseros<br>Hamburguesa de ave a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada y pan                 | Fabada vegetal<br>Pollo al horno<br>Nachos<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                                                     | Espaguetis integrales con salsa de tomate<br>Limanda al limón<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan                                                            | Lentejas eco al estilo tradicional con verduras<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                                                                                       |
| 30                                                                                                                                                                  | 31                                                                                                                                | 01                                                                                                                                                                                                                                                                         | 02                                                                                                                                                                                              | 03                                                                                                                                                                                                                                        |
| Coditos con salsa de tomate<br>Merluza al horno<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Fruta de temporada y pan                                                 | Sopa de cocido<br>Pollo al horno<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta de temporada y pan                                | <p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.<br/>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> <p><b>¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b></p> |                                                                                                                                                                                                 | <p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA</b></p>  <p><small>Jornada Internacional</small></p> |

# 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... | 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                  |