

Menú VEGETARIANO CON PESCADO

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Hervido valenciano de judía verde Tofu salteado con verduras Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo y pan	Sopa de verduras con garbanzos y fideos Pisto de verduras con arroz Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada y pan
09	10	11	 JORNADA DE FALLAS Arroz con verduras Picos con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Coca en llanda y pan	13
Lentejas con verduras Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Panini casero de verduras gratinado Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa verde Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan		Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Abadejo al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Garbanzos estofados Tofu salteado con verduras Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	FESTIVO	Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao Brócoli salteado Fruta de temporada y pan
23	24	 JORNADA TAILANDIA Fabada vegetal Tortilla francesa Pan de gamba Fruta de temporada y pan	26	27
Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Vichyssoise con tostones caseros Abadejo al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan		Espaguetis integrales con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
30	31	01	02	03
Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa casera de verduras con fideos Tofu salteado con verduras Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A TAILANDIA  Jornada Internacional

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