

Menú NO DIETA ASTRINGENTE (no plátano, manzana, arroz blanco, purés sin zanahoria)

MARZO 2026

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|--|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| Hervido valenciano de judía verde Taquitos de magro en salsa de naranja Champiñones salteados Fruta de temporada / pan | Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada / pan | Crema de legumbres y hortalizas (sin zanahoria) Revuelto de huevo, patata y bacon Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Yogur natural con topping de cacao en polvo / pan | Sopa de verduras (sin zanahoria) con garbanzos y fideos Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada / pan | Macarrones integrales en salsa de nata con salmón Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de tomate y orégano Fruta de temporada / pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Lentejas ecológicas con verduras y jamón (sin zanahoria) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada / pan | Crema de calabacín con tostones caseros Longanizas Patata panadera al horno Fruta de temporada / pan | Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada / pan | JORNADA DE FALLAS Paella valenciana Picos con hummus de garrofón Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Coca en llanda / pan | Potaje de garbanzos (sin zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Crema de verduras de temporada con tostones caseros (sin zanahoria) Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de col y zanahoria Fruta de temporada / pan | Garbanzos estofados (sin zanahoria) Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada / pan | Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada / pan | FESTIVO | Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao Brócoli salteado Fruta de temporada / pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Arroz a banda Milhojas de soja texturizada con tomate casero Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada / pan | Vichyssoise con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada / pan | JORNADA TAILANDIA Fabada vegetal (sin zanahoria) Pollo al horno Pan de gamba Fruta de temporada / pan | Espaguetis integrales boloñesa Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan | Lentejas eco al estilo tradicional con verduras (sin zanahoria) Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada / pan |
| 30 | 31 | 01 | 02 | 03 |
| Coditos con salsa de calabaza y queso Merluza en salsa de pesto Ensalada de col y zanahoria Fruta de temporada / pan | Sopa de cocido Pollo crujiente casero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada / pan | <div style="background-color: #99CC99; padding: 5px; border: 1px solid black; margin-bottom: 10px;"> *1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. </div> <div style="background-color: #FFCC00; padding: 5px; border: 1px solid black;"> ¡Todos los cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana! </div> | | ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO: "UN MUNDO LLENO DE SABORES" VIAJAREMOS A : TAILANDIA <small>jornada internacional</small> |

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.



03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.



02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprenre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

| Si a l'escola el primer plat era... | Per sopar pot ser... |
|-------------------------------------|----------------------|
| Verdura | Pasta/Arròs |
| Pasta/Arròs | Verdura |
| Llegums | Verdura Pasta/Arròs |

SEGONS PLATS

| Si a l'escola el segon plat era... | Per sopar pot ser... |
|------------------------------------|----------------------|
| Ou | Carn Peix |
| Peix | Ou Carn |
| Llegums | Peix Ou |
| Carn | Ou Peix |

| | |
|--------|-------|
| Fruita | Lacti |
|--------|-------|