

MENÚ SIN CERDO - MARZO 2026

LUNES 2

Arroz integral a la milanesa con pavo (leche) 🍌
Huevos duros (huevo)
Pisto de verduras

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍌

LUNES 9

🌱 Lentejas Eco con verduras (gluten)
Tortilla francesa de queso (huevo, leche)
Ensalada de tomate

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍌

LUNES 16

Menestra de verduras salteada
Tortilla de patata (huevo)
Ensalada de quinoa, tomate y maíz

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍌

LUNES 23

Crema de calabaza
Tortilla de patata (huevo)
Ensalada de lechuga y soja (soja)

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche) 🍌

LUNES 30

SEMANA SANTA

MARTES 3

Guisantes rehogados
Pollo a la gallega
Ensalada de zanahoria rallada

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

MARTES 10

Macarrones con verduras (gluten, huevo, soja, mostaza)
Ternera en salsa
Ensalada griega (lechuga, tomate y pepino)
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

MARTES 17

🌱 Alubias pintas Eco con verduras
Jamoncitos de pollo al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja), pan (gluten, sésamo, mostaza, soja) y leche (leche)

MARTES 24

DIA SIN PROTEÍNA ANIMAL

Arroz integral con tomate 🍌
🌱 Alubias blancas Eco con verduras

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

MARTES 31

SEMANA SANTA

MIÉRCOLES 4

Gratén de patata con bechamel, salmón al horno y brócoli (gluten, leche, pescado, soja, mostaza)
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y espárragos

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

MIÉRCOLES 11

Espinacas con patata
Bacalao al horno (pescado)
Zanahoria baby

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

MIÉRCOLES 18

Arroz integral con verduras
Gallo en salsa de zanahorias (pescado)
Patata asada

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

MIÉRCOLES 25

Macarrones con verduras (gluten, huevo, soja, mostaza)
Merluza en salsa de puerros (pescado)
Champiñones salteados

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

JUEVES 5

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)
Complemento Eco de cocido (sin chorizo) 🌱
Rapollo, patata y zanahoria
Yogur natural (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍌

JUEVES 12

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)
Complemento Eco de cocido (sin chorizo) 🌱
Rapollo, patata y zanahoria
Yogur natural (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍌

JUEVES 19

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)
Complemento Eco de cocido (sin chorizo) 🌱
Rapollo, patata y zanahoria
Yogur natural (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍌

JUEVES 26

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo, soja, mostaza)
Complemento Eco de cocido (sin chorizo) 🌱
Rapollo, patata y zanahoria
Yogur natural (leche) y pan integral (gluten, sésamo, mostaza, soja) 🍌

VIERNES 6

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo a la finas hierbas
Arroz basmati

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

VIERNES 13

Coliflor salteada con patata
Pollo asado
Ensalada de tomate

Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

VIERNES 20

Crema de calabacín
Albóndigas (burgermeat) en salsa a la jardinera (gluten, leche, huevo, sésamo, mostaza, soja, sulfitos)
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o naranja) y pan (gluten, sésamo, mostaza, soja)

VIERNES 27

SEMANA SANTA

Practica un estilo de vida saludable



Evita los Alimentos ultra-procesados



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS	
SI EN EL COLE COMÍ...	PARA CENAR PUEDO COMER...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura

SEGUNDOS PLATOS	
SI EN EL COLE COMÍ...	PARA CENAR PUEDO COMER...
Huevo	Carne o pescado
Pescado	Huevo o carne
Carne	Huevo o pescado
Legumbre	Huevo o pescado

POSTRE	
Fruta o yogur	