

## Menú Basal

Virgen del Remedio

Marzo 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Coliflor a la gallega  Magro de cerdo en salsa de manzana  Arroz blanco  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 678,494 prot (g): 36,898 lip (g): 20,993 hc (g): 80,637	Tallarines a la carbonara  Salmón al horno con eneldo  Calabacín salteado  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 734,775 prot (g): 34,092 lip (g): 28,597 hc (g): 81,949	Crema de boniato, calabaza y puerro  Contramuslo de pollo al ajillo  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Yogur y pan  Kcal: 650,479 prot (g): 32,087 lip (g): 21,265 hc (g): 78,92	Guiso de lentejas con verduras  Tortilla francesa de jamón york  Ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 575,686 prot (g): 27,91 lip (g): 16,298 hc (g): 73,378	Arroz con salsa de tomate casera  Rabas de calamar rebozadas  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan  Kcal: 730,271 prot (g): 18,631 lip (g): 24,635 hc (g): 104,147
09  Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 876,937 prot (g): 30,544 lip (g): 31,049 hc (g): 114,828	10  Guiso de alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo horneados con romero  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 667,422 prot (g): 33,273 lip (g): 16,872 hc (g): 83,972	11  Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito  Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Yogur y pan  Kcal: 748,389 prot (g): 35,672 lip (g): 21,414 hc (g): 98,278	12  Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 727,013 prot (g): 28,188 lip (g): 23,556 hc (g): 93,257	13  Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano  Yogur y pan  Kcal: 669,565 prot (g): 18,272 lip (g): 22,928 hc (g): 89,318
16  Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 826,517 prot (g): 24,568 lip (g): 26,171 hc (g): 119,991	17  Sopa de estrellas con caldo casero Ragout de cerdo en salsa aromática  Puré de patata  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 636,973 prot (g): 27,368 lip (g): 20,961 hc (g): 79,936	18  Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan  Kcal: 951,826 prot (g): 49,778 lip (g): 39,469 hc (g): 94,059	19  Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido  Ensalada de lechuga y brotes de soja  Yogur y pan  Kcal: 841,816 prot (g): 36,418 lip (g): 33,578 hc (g): 93,612	20  Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 584,356 prot (g): 28,307 lip (g): 18,72 hc (g): 68,985
23  Coditos napolitana con aceitunas Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 761,938 prot (g): 39,152 lip (g): 27,177 hc (g): 87,791	24  Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan  Kcal: 737,981 prot (g): 20,504 lip (g): 16,071 hc (g): 119,367	25  Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 727,013 prot (g): 28,188 lip (g): 23,556 hc (g): 93,257	26  Crema de verduras y hortalizas Lomo con salsa barbacoa  Patatas dado  Fruta fresca de temporada y pan  Kcal: 675,671 prot (g): 37,499 lip (g): 25,422 hc (g): 69,632	27   Vacaciones de semana santa
30   Vacaciones de semana santa	31   Vacaciones de semana santa	01  	02  	03  

# 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.

## 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	 lácteos

# Menú Sin gluten

Virgen del Remedio

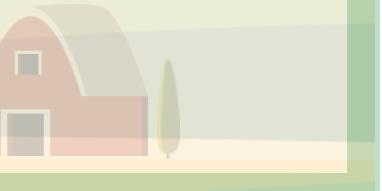
Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	03 Macarrones sin gluten aglio-olio Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	04 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan sin gluten	05 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	06 Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten
09 Macarrones sin gluten aglio-olio Lomo de cerdo fresco salteado con zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	10 Guiso de alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	11 Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan sin gluten	12 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	13 Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Yogur sabor y pan sin gluten
16 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	18 Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	19 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan sin gluten	20 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
23 Coditos sin gluten napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	24 Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	25 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	26 Crema de verduras y hortalizas Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	27  Vacaciones de semana santa
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01	02	03

# Menú Sin lactosa

Virgen del Remedio

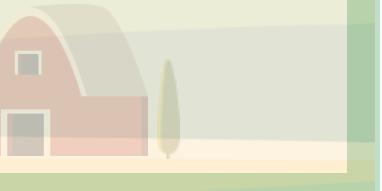
Marzo 2026

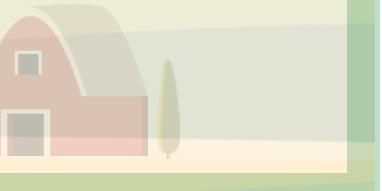
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Tallarines aglio-olio Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Ragout de cerdo Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca de temporada y pan	 Vacaciones de semana santa
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

# Menú Sin huevo

Virgen del Remedio

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Tallarines aglio-olio Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan	Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur sabor y pan	Guiso de lentejas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Muslitos de pollo en salsa Tomate fresco aliñado con orégano Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Ragout de cerdo Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Estofado de pavo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur sabor y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca de temporada y pan	 Vacaciones de semana santa
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Coliflor a la gallega Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	03 Macarrones sin soja aglio-olio Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	04 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Tomate fresco aliñado con orégano Yogur natural y pan	05 Pisto de verduras con patata Filete de pavo en salsa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	06 Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Maíz salteado Yogur natural y pan
09 Macarrones sin soja aglio-olio Lomo de cerdo fresco salteado con zanahoria - Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	10 Brócoli salteado Jamoncitos de pollo horneados con romero Maíz salteado Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	11 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Zanahoria dado salteada Yogur natural y pan	12 Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	13 Crema de zanahoria Muslitos de pollo en salsa Tomate fresco aliñado con orégano Yogur natural y pan
16 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	17 Sopa de ave con fideos sin soja Ragout de cerdo Patata al vapor Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	18 Crema de puerro y zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Maíz salteado Yogur natural y pan	19 Espaguetis sin soja con tomate Estofado de pavo Calabacín salteado Yogur natural y pan	20 Espinacas salteadas con patatas Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan
23 Coditos sin soja napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	24 Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Maíz salteado Yogur natural y pan	25 Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	26 Crema de calabacín Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca permitida(no kiwi, melón) y pan	27  Vacaciones de semana santa
30  Vacaciones de semana santa	31  Vacaciones de semana santa	01 	02 	03 

# Menú Sin gluten, huevo, garbanzos, coliflor, f.seclos, frutas de pelo, plátano

Virgen del Remedio

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Espinacas salteadas con patatas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	03 Macarrones sin gluten aglio-olio Salmón al horno con eneldo Calabacín salteado Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	04 Crema de boniato, calabaza y puerro Contramuslo de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan sin gluten	05 Guiso de alubias blancas con verduras Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	06 Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten
09 Macarrones sin gluten aglio-olio Lomo de cerdo fresco salteado con zanahoria - Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	10 Guiso de alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo horneados con romero Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	11 Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan sin gluten	12 Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	13 Crema de zanahoria Muslitos de pollo en salsa Tomate fresco aliñado con orégano Yogur natural y pan sin gluten
16 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	17 Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	18 Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten	19 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Estofado de pavo Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan sin gluten	20 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten
23 Coditos sin gluten napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	24 Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten	25 Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	26 Crema de calabacín Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca permitida(fruta pelo, plátano) y pan sin gluten	27  Vacaciones de semana santa
30  Vacaciones de semana santa	31  Vacaciones de semana santa	01 	02 	03 

## Menú Sin pescado y marisco

Virgen del Remedio

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Revuelto de huevo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa de jamón york	Filete de pavo en salsa
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Guiso de alubias blancas con verduras	Arroz con pollo y verduras	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa suave con champiñones	Jamoncitos de pollo horneados con romero	Pavo al horno con tomate y cebolla	Cocido completo al estilo tradicional	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	-	Tomate fresco aliñado con orégano
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias	Sopa de estrellas con caldo casero	Guiso de lentejas con calabaza	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera	Judías verdes salteadas con patata
Tortilla francesa	Ragout de cerdo en salsa aromática	Filete de pavo en salsa	Revuelto de huevo y queso fundido	Caldereta de pollo
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Puré de patata	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Crema de verduras y hortalizas	
Contramuslo de pollo en salsa	Revuelto de huevo	Cocido completo al estilo tradicional	Lomo con salsa barbacoa	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Patatas dado	Vacaciones de semana santa
Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa