

Menú ESCOLAR SIN CARNE ni PESCADO, mes de marzo de 2026				
La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.				
Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral, a petición del centro.				
Las frutas del mes son: manzana, naranja, pera, plátano.				
Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen máximo 12,3g/ 100ml.				
2	3	4	5	6
Festivo	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	FIDEOS DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDO SO DE VERDURAS
	CROQUETAS DE ESPINACAS	HUEVO COCIDO	ESTOFADO DE GARBANZOS	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
	ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (ajo, tomate, laurel, champiñones, cebolla) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Sanfaina de verduras con huevo y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con hummus / Fruta
9	10	11	12	13
SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PASTA MARAVILLA	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	ARROZ DE VERDURAS	ESPAGUETIS INTEGRALES CON CHAMPIÑONES Y TOMATE	CREMA DE ZANAHORIA
TORTILLA A LA FRANCESA	HAMBURGUESA VEGETAL	CROQUETAS DE ESPINACAS	GARBANZOS ALIÑADOS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	CEBOLLA Y PIMIENTOS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y queso / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
16	17	18	19	20
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	ENSALADA VARIADA	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ FIDEVÍ	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
CROQUETAS DE ESPINACAS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	TORTILLA A LA FRANCESA	HAMBURGUESA VEGETAL	TORTILLA A LA FRANCESA
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA (iceberg, zanahoria rallada)	PURÉ DE PATATA	VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento rojo) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y raolas de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tofu marinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche variado / Fruta
23	24	25	26	27
SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PIÑONET	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES	PAELLA DE VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA NAPOLITANA
HUEVOS COCIDOS	CROQUETAS DE ESPINACAS	FRITO DE GARBANZOS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	HAMBURGUESA VEGETAL
PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	ENSALADA VARIADA (iceberg, brotes tiernos, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada variada y hamburguesa vegetal con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías verdes, zanahoria y guisantes / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y seitán rebozada con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones al curry / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
30	31	Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com		
ARROZ CON TOMATE	SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ FIDEVÍ			
CROQUETAS DE ESPINACAS	HERVIDO DE GARBANZOS			
ENSALADA VARIADA (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (judía verde, zanahoria, col, cebolla)			
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR			
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y garbanzos / Fruta			