

# MENÚ MARZO 2026 – SIN PLV Y HUEVO

|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b><br>Potaje de habichuelas con verduras y patata ecológica(12)<br>Pechuga de pollo con salsa de tomate y ensalada de tomate y pepino<br>Fruta de temporada | <b>3</b><br>Sopa de verduras con fideos(1)<br>Filete de gallo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4)<br>Fruta de temporada                                                                                       | <b>4</b><br>Crema de zanahoria, puerro y cebolla<br>Magro de cerdo con tomate y acompañamiento de patatas ecológicas al horno<br>Fruta de temporada o yogur vegetal(6)                                      | <b>5</b><br>Arroz caldoso con zanahoria, cebolla y calabacín<br>Salmón al horno con ensalada 4 colores(4)<br>Fruta de temporada                                                                  | <b>6</b>  |
| <b>9</b><br>Arroz con verduras (tomate, cebolla y zanahoria) y pollo<br>Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y atún(4)<br>Fruta de temporada                                                                            | <b>10</b><br>Crema de calabaza, zanahoria y cebolla<br>Rosada a la plancha con patatas gajo ecológicas(4)<br>Fruta de temporada                                   | <b>11</b><br>Puchero andaluz completo: garbanzos, caldo de cocido, fideos, zanahoria, patata ecológica, pollo y costillas de cerdo(1,12)<br>Acompañamiento: ensalada de tomate, zanahoria rallada y maíz dulce<br>Fruta de temporada | <b>12</b><br>Macarrones integrales con tomate, calabacín y cebolla(1)<br>Bacalao a la plancha con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4)<br>Fruta de temporada o yogur vegetal(6)                            | <b>13</b><br>Ensalada César: pollo, lechuga, tomate y picatostes (sin queso)(1)<br>Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y patata ecológica(12)<br>Fruta de temporada | <b>13</b> |
| <b>16</b><br>Crema de calabacín, patata ecológica y cebolla<br>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aguacate<br>Fruta de temporada                                                              | <b>17</b><br>Alubias con calabacín, cebolla y boniato(12)<br>Merluza al horno con ensalada 4 colores(4)<br>Fruta de temporada                                     | <b>18</b><br>Arroz tres delicias (guisantes, zanahoria y jamón cocido >85% de carne)(12)<br>Lomo de cerdo a la plancha con bastoncitos de boniato al horno<br>Fruta de temporada                                                     | <b>19</b><br>Espirales integrales con salsa de verduras casera(1)<br>Salmón a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria rallada y maíz dulce(4)<br>Fruta de temporada o yogur vegetal(6)                 | <b>20</b><br>Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana<br>Potaje de garbanzos con verduras y patata ecológica(12)<br>Fruta de temporada                                           | <b>20</b> |
| <b>23</b><br>Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4)<br>Lentejas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento rojo) y boniato(12)<br>Fruta de temporada                                                    | <b>24</b><br>Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro<br>Bacalao a la plancha con patatas ecológicas al horno(4)<br>Fruta de temporada                | <b>25</b><br>Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria(1)<br>Muslitos de pavo al horno con salsa de verduras casera y ensalada de lechuga, tomate y aguacate<br>Fruta de temporada                                       | <b>26</b><br>Alubias con verduras (calabacín, pimiento y cebolla) y patata ecológica(12)<br>Filete de gallo a la plancha con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4)<br>Fruta de temporada o yogur vegetal(6) | <b>27</b><br>Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate y ajo<br>Hamburguesita de pollo con ensalada de tomate y pepino<br>Fruta de temporada                    | <b>27</b> |
| <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  |           |
| <b>Alérgenos:</b> 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  |           |
| <b>Frutas de temporada:</b> mandarina, plátano, naranja, kiwi, pomelo y níspero<br>Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral                                                                              |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  |           |

\*Menú elaborado según las directrices del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

## IDEAS DE CENAS SALUDABLES

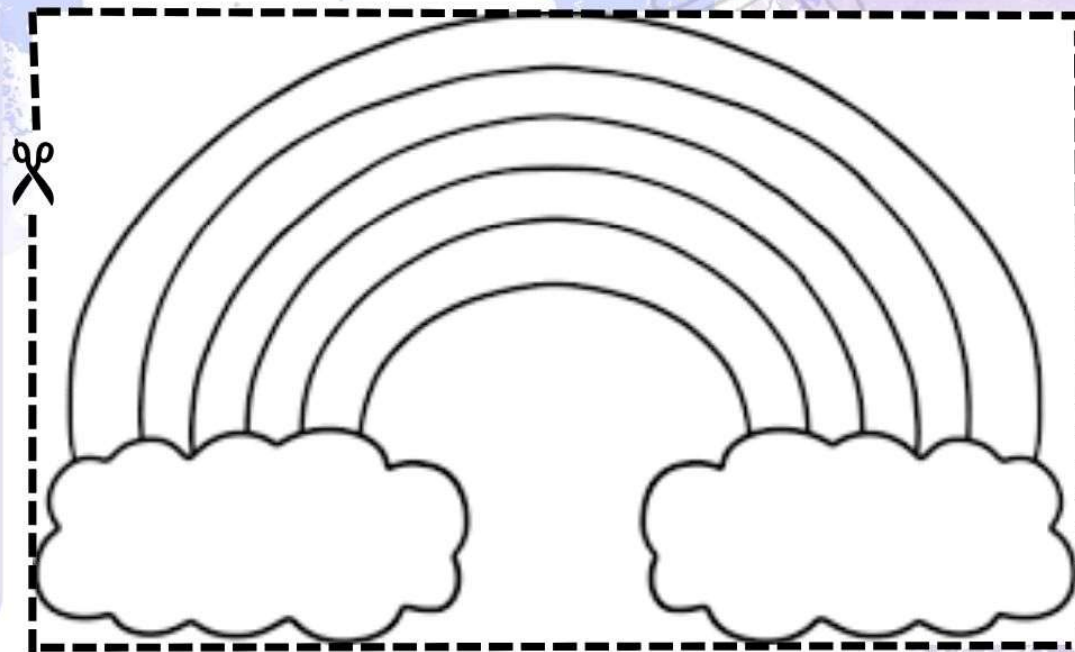
|                                                                                                                     |                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                                  |                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FESTIVO</b>                                                                                                      | 2<br>Sopa de verduras y pollo con<br>estrellitas<br>Hamburguesita de pollo con brócoli<br>Fruta de temporada | 3                                                                                                                                       | 4<br>Crema de puerro y patata<br>Salteado de gambitas, setas y ajos<br>tiernos<br>Fruta de temporada                  | 5<br>Puré de patata y zanahoria<br>Dorada a la plancha con picada de<br>ajo, perejil y AOVE<br>Fruta de temporada                | 6<br>Minipizzas de berenjena (sin queso)<br>Fruta de temporada                           |
| Sopa de verduras con estrellitas<br>Lomo de cerdo salteado con<br>zanahoria, calabacín y berenjena<br>Yogur vegetal | 9                                                                                                            | 10<br>Guisadito de pollo, judías verdes,<br>zanahoria y patata<br>Fruta de temporada                                                    | 11<br>Sardinas al horno con boniato y<br>brócoli<br>Fruta de temporada                                                | 12<br>Crema de calabacín y puerro<br>Jamoncitos de pavo al horno con<br>patatas gajo<br>Fruta de temporada                       | 13<br>Berenjena rellena de soja texturizada,<br>tomate y cebollita<br>Fruta de temporada |
| Guiso de merluza, acelgas y patata<br>Yogur vegetal                                                                 | 16                                                                                                           | 17<br>Sopa de verduras y pollo con<br>estrellitas<br>Brochetas de pavo, champiñones y<br>pimiento verde<br>Fruta de temporada           | 18<br>Crema de coliflor, cebolla dulce y<br>patata<br>Salteado de lomo con espárragos<br>verdes<br>Fruta de temporada | 19<br>Hamburguesa de pollo con patatas<br>asadas y ensalada de tomate y pepino<br>Fruta de temporada                             | 20<br>Cazuela de pisto y merluza desmigada<br>Pan integral<br>Fruta de temporada         |
| Hervido valenciano con bacalao<br>desmenuzado<br>Yogur vegetal                                                      | 23                                                                                                           | 24<br>Albóndigas de pollo caseras (sin<br>huevo ni leche) con salsa de tomate y<br>acompañamiento de arroz blanco<br>Fruta de temporada | 25<br>Crema de puerro, zanahoria y cebolla<br>Magro con patatas y cebolla<br>Fruta de temporada                       | 26<br>Sopa de verduras con estrellitas<br>Pechuga de pavo salteada con<br>zanahoria, calabacín y berenjena<br>Fruta de temporada | 27<br>Empanada casera (elaborada sin<br>huevo) de pisto y atún<br>Fruta de temporada     |
| <b>FESTIVO</b>                                                                                                      | 30                                                                                                           | <b>FESTIVO</b>                                                                                                                          | 31                                                                                                                    |                                                                                                                                  |                                                                                          |

# RETO DEL MES: EL ARCOÍRIS DE LOS ALIMENTOS

Un juego con el que probar nuevos sabores y aumentar la variedad de alimentos en nuestra alimentación

## REGLAS DEL JUEGO

1. Dibuja y colorea un arcoíris. Puedes utilizar el que te he dejado de ejemplo
2. El objetivo del juego es llenar el arcoíris con, al menos, 3 frutas y verduras de cada color al final del mes
3. Cada vez que tomes una fruta o verdura de un color nuevo, dibújalo en tu arcoíris en el color correspondiente
4. Al final del mes tendrás un arcoíris lleno de alimentos ¿Serás capaz de conseguirlo?



**TE DEJO UN EJEMPLO PARA QUE VEAS CÓMO QUEDARÍA A FINAL DE MES ¡ATRÉVETE A HACER EL TUYO!**

Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022