

MENÚ MARZO 2026 – SIN FRUTOS SECOS

FESTIVO	2 Potaje de habichuelas con verduras y patata ecológica(12) Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y pepino(3) Fruta de temporada	3 Sopa de verduras con fideos(1) Filete de gallo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada	4 Crema de zanahoria, puerro y cebolla Magro de cerdo con tomate y acompañamiento de patatas ecológicas al horno Yogur griego natural(7)	5 Arroz caldoso con zanahoria, cebolla y calabacín Salmón al horno con ensalada 4 colores(4) Fruta de temporada
9 Arroz con pollo al curry(7) Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo cocido(3) Fruta de temporada	10 Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Rosada a la plancha con patatas gajo ecológicas(4) Fruta de temporada	11 Puchero andaluz completo: garbanzos, caldo de cocido, fideos, zanahoria, patata ecológica, pollo y costillas de cerdo(1,12) Acompañamiento: ensalada de tomate, zanahoria rallada y maíz dulce Fruta de temporada	12 Macarrones integrales con tomate, calabacín y cebolla(1) Bacalao a la plancha con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Yogur griego natural(7)	13 Ensalada César: pollo, lechuga, tomate, queso y picatostes(1,7) Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y patata ecológica(12) Fruta de temporada
16 Crema de calabacín, patata ecológica y cebolla Tortilla de espárragos verdes con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(3) Fruta de temporada	17 Alubias con calabacín, cebolla y boniato(12) Merluza al horno con ensalada 4 colores(4) Fruta de temporada	18 Arroz tres delicias (guisantes, zanahoria y jamón cocido >85% de carne)(12) Lomo de cerdo a la plancha con bastoncitos de boniato al horno Fruta de temporada	19 Espirales integrales con salsa de verduras casera(1) Salmón a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria rallada y maíz dulce(4) Yogur griego natural(7)	20 Ensalada caprese: tomate, queso fresco y orégano(7) Potaje de garbanzos con verduras y patata ecológica(12) Fruta de temporada
23 Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y huevo duro(3) Lentejas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento rojo) y boniato(12) Fruta de temporada	24 Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Croquetas de bacalao caseras con patatas ecológicas al horno(1,3,4) Fruta de temporada	25 Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria(1) Muslitos de pavo al horno con salsa de verduras casera y ensalada de lechuga, tomate y aguacate Fruta de temporada	26 Alubias con verduras (calabacín, pimiento y cebolla) y patata ecológica(12) Filete de gallo a la plancha con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Yogur griego natural(7)	27 Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate y ajo Tortilla de champiñones con ensalada de tomate y pepino(3) Fruta de temporada
30 FESTIVO	31 FESTIVO			
Alérgenos: 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				
Frutas de temporada: mandarina, plátano, naranja, kiwi, pomelo y níspero				
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

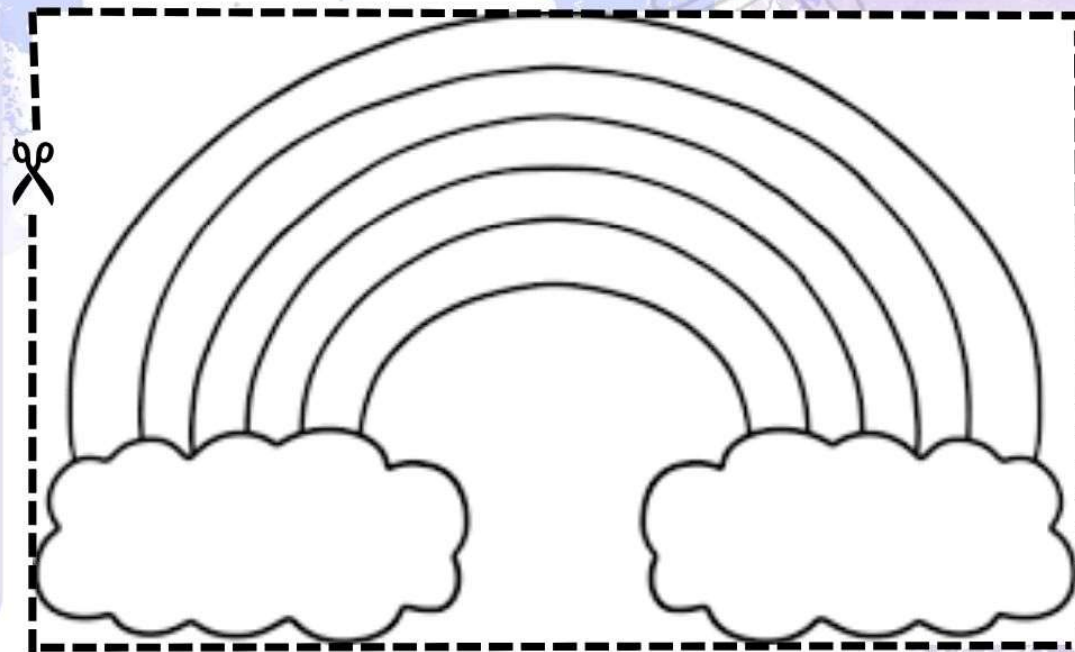
FESTIVO	2 3 Sopa de verduras y pollo con estrellitas Hamburguesita de pollo con brócoli Fruta de temporada	4 Crema de puerro y patata Revuelto de setas y ajitos Fruta de temporada	5 Puré de patata y zanahoria Dorada a la plancha con picada de ajo, perejil y AOVE Fruta de temporada	6 Minipizzas de berenjena Fruta de temporada
9 Sopa de verduras con estrellitas Lomo de cerdo salteado con zanahoria, calabacín y berenjena Yogur griego natural	10 Guisadito de pollo, judías verdes, zanahoria y patata Fruta de temporada	11 Sardinas al horno con boniato y brócoli Fruta de temporada	12 Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas, calabacín y cebolla Fruta de temporada	13 Berenjena rellena de soja texturizada, tomate y queso mozzarella Fruta de temporada
16 Guiso de merluza, acelgas y patata Yogur griego natural	17 Sopa de verduras y pollo con estrellitas Brochetas de pavo, champiñones y pimiento verde Fruta de temporada	18 Crema de coliflor, cebolla dulce y patata Revuelto de espárragos verdes Fruta de temporada	19 Hamburguesa de pollo con patatas asadas y ensalada de tomate y pepino Fruta de temporada	20 Cazuela de pisto y huevos rotos Pan integral Fruta de temporada
23 Hervido valenciano con bacalao desmenuzado Yogur griego natural	24 Albóndigas de pollo caseras con salsa de tomate y acompañamiento de arroz blanco Fruta de temporada	25 Crema de puerro, zanahoria y cebolla Tortilla de patatas y cebolla Fruta de temporada	26 Sopa de verduras con estrellitas Pechuga de pavo salteada con zanahoria, calabacín y berenjena Fruta de temporada	27 Empanada casera de pisto y atún Fruta de temporada
30 FESTIVO	31 FESTIVO			

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



@anacolomernutricion