

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida	2 Lentejas ECO guisadas con verduras Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	3 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	4 Espaguetis integrales a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida	5 Alubias con taquitos de rape Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
8 FESTIVO	9 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca permitida	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	11 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	12 Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	17 Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	18 Ensalada variada con queso Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan integral Yogur o leche natural	19 Lentejas ECO a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida
22 Menú especial de Navidad Aperitivo navideño Hamburguesa con patatas Fruta	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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 Lácteo