

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

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