

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <p>Arroz integral hervido con huevo Humus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (sin colorante) Anillas de calamar encebollado 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 en blanco Abadejo al horno con verduras asadas (sin tomate o tomate natural) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Alubias a la marinera (sin colorante) Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Yogur natural con chocolate puro (*comprobar trazas de alérgenos)</p>
8	9	10	11	12
FESTIVO	<p>Ensalada variada con pollo Fideua marinera (sin colorante) Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza (sin colorante) 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 caballa Olleta alicantina (Sin colorante) (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural</p>
15	16	17	18	19
<p>Macarrones integrales en blanco Merluza horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras (sin colorante) Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada </p>	<p>Ensalada con caballa Arroz al horno con garbanzos ECO (sin colorante) Pan integral y Fruta fresca de temporada</p>	<p>Lentejas con verduras (sin colorante) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Yogur natural</p>
22	23	24	25	26
<p>Menú especial de Navidad</p> 		<p>Alimentos a evitar (con riesgo de E-120):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Embutidos y derivados cárnicos (Salchichas, york, mortadela, chorizo, patés) • Dulces, bollería y repostería (rojos) • Lácteos de fresa o frutos rojos y postres industriales • Salsas industriales (Kéetchup, tomate frito, César, tártara etc) • Mariscos v encurtidos 	<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