

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Arroz integral con tomate y huevo Escalivada triturada con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Patatas guisadas con verduras (no judía verde/guisante/haba) Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Espaguetis ecológicos con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Sopa de fideos Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8	9	10	11	12
FESTIVO	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras (no judía verde/guisante/haba) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Tosta con tomate y caballa Arroz con verduras (no judía verde/guisante/haba) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15	16	17	18	19
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras (no judía verde/guisante/haba) Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con verduras (no judía verde/guisante/haba) Pan integral Fruta fresca de temporada	Sopa de fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22	23	24	25	26
Menú especial de Navidad 		Se utilizaran pastas sin trazas de soja	LA COMIDA NO SE TIRA 	 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