

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) Lomo plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Espaguetis ecológicos con tomate Pechuga de pavo 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 Yogur natural con chocolate puro (no soja)
8	9	10	11	12
<b>FESTIVO</b>	Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	Guiso de verduras (no judía verde/guisante/haba) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Tosta con tomate y queso Arroz con verduras (no judía verde/guisante/haba) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural
15	16	17	18	19
Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras (no judía verde/guisante/haba) Huevo cocido con tomate 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 espárragos 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 Yogur natural
22	23	24	25	26
<b>Menú especial de Navidad</b>		Se utilizaran pastas sin trazas de soja	<b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		
				<b>FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026</b> <b>¡NOS VEMOS EN ENERO!</b>

*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