

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada | Lentejas guisadas con verduras Lomo a la 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, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada  | Espaguetis ecológicos a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada | Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan  Yogur natural con chocolate puro |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| FESTIVO | Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada | Cazuela de garbanzos con calabaza 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 Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural |
| 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 Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada | Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan  Fruta fresca de temporada | Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Fruta fresca de temporada | Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Yogur natural |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Menú especial de Navidad  | | | 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