

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 permitida	Lentejas guisadas con verduras Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida 	Espaguetis ecológicos a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca permitida	Alubias a la marinera Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan  <b>Yogur natural con chocolate puro</b>
8	9	10	11	12
<b>FESTIVO</b>	Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca permitida	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	 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 permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca permitida	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa de tomate con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  Pan Fruta fresca permitida	Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan integral Fruta fresca permitida	Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Yogur natural
22	23	24	25	26
<b>Menú especial de Navidad</b> 			<b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> 	 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>
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