

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|---|--|
| 1 Arroz integral con tomate Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada | 2 Lentejas guisadas con verduras Aros de cebolla Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada | 3 Crema de zanahoria Menestra de verduras con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada  | 4 Espaguetis ecológicos con tomate Pisto de verduras con soja texturizada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada | 5 Alubias con verduras Coliflor salteada con patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan  Yogur de soja con chocolate puro |
| 8 FESTIVO | 9 Ensalada variada con espárragos Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada | 10 Cazuela de garbanzos con calabaza Acelgas salteadas con patata Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada | 11 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Verduras rebozadas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada | 12  Tosta con tomate y verduras Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur de soja |
| 15 Macarrones integrales a la napolitana Champiñones en salsa verde (ajo y perejil) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada | 16 Patatas estofadas con verduras Asadillo de pimientos Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada | 17 Crema de guisantes y zanahoria Salteado campestre con patatas  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada | 18 Ensalada variada con espárragos Arroz con verduras y garbanzos ECO Pan integral Fruta fresca de temporada | 19 Lentejas con verduras Samfaina Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Yogur de soja |
| 22 Menú especial de Navidad  | 23 | 24 | 25 LA COMIDA NO SE TIRA  | 26  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