

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo ⁽⁴⁾</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>720,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:21,8g - HC:99,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g</p>	<p>2</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11)</p> <p>Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16)</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>531,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,6g - HC:63,3g AGS:2,6g - Azúcares:16,4g - Sal:2,1g</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>511,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,9g - HC:45,3g AGS:6,8g - Azúcares:19,4g - Sal:1,8g</p>	<p>4</p> <p>Espaguetis ecológicos a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</p> <p>Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>603,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:20,1g - HC:71,3g AGS:7,1g - Azúcares:19,2g - Sal:4,2g</p>	<p>5</p> <p>Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16)</p> <p>Huevos rotos ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur natural con chocolate puro ^(1, 2, 4, 10)</p> <p>582,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,2g - HC:73,1g AGS:3,4g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g</p>
<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>Ensalada César ^{(lechuga, pollo, queso y salsa césar) (1, 2, 4, 5, 10, 16)}</p> <p>Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>610,4Kcal - Prot:29,6g - Lip:19,0g - HC:75,9g AGS:5,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g</p>	<p>10</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ⁽¹¹⁾</p> <p>Tortilla de patata ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>609,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:68,5g AGS:4,4g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g</p>	<p>11</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno ⁽¹⁾</p> <p>Rape a la andaluza casero ^(1, 5)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>465,1Kcal - Prot:19,3g - Lip:14,2g - HC:59,6g AGS:2,1g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g</p>	<p>12</p> <p>Tosta con tomate y caballa ^(1, 5)</p> <p>Olleta alicantina ^{(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)}</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Yogur natural (2)</p> <p>696,5Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,1g - HC:99,6g AGS:2,6g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g</p>
<p>15</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13)</p> <p>Merluza gratinada con alioli suave ^(4, 5, 10)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>687,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,2g - HC:72,5g AGS:4,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g</p>	<p>16</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras</p> <p>Huevo relleno con tomate y atún ^(4, 5)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>474,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:47,3g AGS:4,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g</p>	<p>17</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>654,4Kcal - Prot:20,6g - Lip:27,8g - HC:74,0g AGS:9,4g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g</p>	<p>18</p> <p>Ensalada fresca ^{(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)}</p> <p>Arroz al horno con garbanzos eco ^(2, 10, 11, 16, 17)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>635,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,4g - HC:77,5g AGS:7,8g - Azúcares:10,0g - Sal:2,2g</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</p> <p>Tortilla francesa ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur natural (2)</p> <p>681,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:31,2g - HC:64,8g AGS:8,2g - Azúcares:17,3g - Sal:2,2g</p>
<p>22</p> <p>Menú especial de Navidad</p> 	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p> <p>LA COMIDA NO SE TIRA</p> 	<p>26</p> <p>Descubriendo la proteína vegetal</p> 
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>		<p>FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!</p>

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