

# Menú SIN FRUTOS SECOS, SIN SEMILLAS, SIN CERDO

Enero 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
		Espaguetis gratinados  Tosta de atún con tomate  Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca  Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos  Pollo al ajillo  Maíz salteado  Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras  Rape en salsa de tomate  Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente  Fruta de temporada y pan
12  Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas  Panini de verduras con mozzarella  Ensalada de lechuga, tomate y atún  Fruta de temporada y pan	13  Crema de calabacín con tostones caseros  Guisantes salteados con cebolla  Gnocchis  Fruta de temporada y pan	14  Garbanzos con verduras  Tortilla de patata  Ensalada lechuga, zanahoria y huevo  Yogur natural con canela y pan	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR  Arroz con verduras  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  Fruta de temporada y pan	16  Fideua de verduras  Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  Fruta de temporada y pan
19  Crema de verduras de temporada con tostones caseros  Hamburguesa de ave a la plancha  Patata panadera al horno  Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN INDIA  Lentejas eco al estilo tradicional con verduras  Pollo tikka masala  Ensalada de lechuga, tomate y maíz  Fruta de temporada y pan	21  Macarrones ecológicos con tomate  Merluza al horno  Zanahoria salteada  Fruta de temporada y pan	22  Sopa de ave con fideos  Pizza casera de garbanzos con tomate y queso  Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  Fruta de temporada y pan	23  Arroz con verduras  Revuelto de huevo  Champiñones salteados  Macedonia de frutas y pan
26  Crema de calabaza con tostones caseros  Abadejo al horno  Ensalada de lechuga, tomate y atún  Fruta de temporada y pan	27  Espaguetis eco a la napolitana  Limanda a la meniere  Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  Fruta de temporada y pan	28  Fabada vegetal  Tortilla de patata  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  Fruta de temporada y pan	29  Arroz a banda  Panini casero de verduras gratinado  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta de temporada y pan	30  Potaje de garbanzos a la mediterránea  Pollo al horno  Chips de boniato  Fruta de temporada y pan
02  * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.	03	04  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA	05	06

# 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.



## 04 Juego

Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Para cenar puede ser...



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado