

Menú SIN HUEVO, SIN LACTOSA

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
05	06	07	08	09	
		Espaguetis eco a la napolitana Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR	16	
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Postre de soja y pan	Arroz con verduras y taquitos de magro (sin salsa) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua (pasta sin huevo) de verduras Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	
19	20	21	22	23	
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas al horno Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con pasta sin huevo Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan	
26	27	28	29	30	
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Pollo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan	
02	03	04	05	06	
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja 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.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>JORNADA INTERNACIONAL</p>			

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...



Para cenar puede ser...

- Verdura
- Pasta/Arroz
- Legumbres

- Pasta/Arroz
- Verdura
- Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

- Huevo
- Pescado
- Legumbres
- carne

- Pescado
- Huevo
- Verdura
- Huevo
- Pescado
- Huevo
- carne
- Huevo
- carne
- Huevo
- carne
- Huevo
- Pescado



Fruta



lácteo