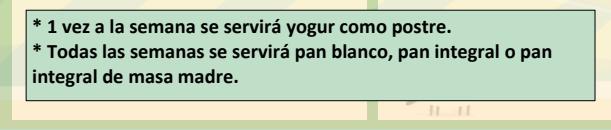
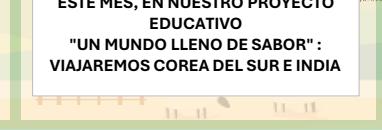


## Menú ESCURRIDO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07 Sopa de verduras y garbanzos escurrida Tortilla francesa con queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan	08 Arroz con magro y coliflor Rape al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	09 Crema de verduras y hortalizas espesa Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Arroz con verduras y taquitos de magro Caballa al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan 	13 Garbanzos con verduras escurrido Tortilla de patata Ensalada variada Yogur natural con canela / pan	14 Fideuá vegetal Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) Ensalada variada Fruta de temporada / pan	15 Crema de calabacín espesa con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Gnocchis Fruta de temporada / pan	16 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas escurridas Pizza de jamón york Ensalada variada Fruta de temporada / pan
19 Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	20 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Lentejas eco al estilo tradicional con verduras escurridas <b>Pollo al horno</b> Ensalada variada Fruta de temporada / pan 	22 Crema de verduras de temporada espesa con tostones caseros Hamburguesa Patatas fritas Fruta de temporada / pan	23 Sopa de puchero con maravilla escurrida Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan
26 Crema de legumbres con tostones caseros espesa Cinta de lomo a la plancha Ensalada variada Fruta de temporada / pan	27 Garbanzos con verduras escurridos Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan	28 Arroz al horno Fajita con soja texturizada Ensalada variada Fruta de temporada / pan	29 Sopa de puchero escurrida Delicias de pescado crujientes Ensalada variada Fruta de temporada / pan	30 Espaguetis a la napolitana Limanda al horno Ensalada variada Fruta de temporada / 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.	03  	04  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA 	05  	06  El menú puede variar por circunstancias de producción. 

# 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
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo

Fruta      lácteo

## Menú SIN CALABAZA

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07 Sopa de verduras y garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan	08 Arroz con magro y coliflor Rape a la napolitana Ensalada variada Fruta de temporada / pan	09 Crema de verduras y hortalizas Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Caballa en salsa de tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan 	13 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Yogur natural con canela / pan	14 Fideuá vegetal Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) Ensalada variada Fruta de temporada / pan	15 Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada / pan	16 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Pizza de jamón york Ensalada variada Fruta de temporada / pan
19 Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	20 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	21 <b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada variada Fruta de temporada / pan 	22 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa Patatas fritas Fruta de temporada / pan	23 Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan
26 Crema de legumbres con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada variada Fruta de temporada / pan	27 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan	28 Arroz al horno Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada variada Fruta de temporada / pan	29 Sopa de puchero Delicias de pescado crujientes Ensalada variada Fruta de temporada / pan	30 Espaguetis a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada variada Fruta de temporada / 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.	03	04  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA 	05	06 El menú puede variar por circunstancias de producción. 

# 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
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo

Fruta      lácteo

## Menú SIN CARNE

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07 Sopa de verduras y garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan	08 Arroz con coliflor Rape a la napolitana Ensalada variada Fruta de temporada / pan	09 Crema de verduras y hortalizas Rollitos de primavera Maíz salteado Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Arroz con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	13 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Yogur natural con canela / pan	14 Fideuá vegetal Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) Ensalada variada Fruta de temporada / pan	15 Crema de calabacín y tostones caseros Rollitos de primavera Gnocchis Fruta de temporada / pan	16 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Pizza de verduras con mozzarella Ensalada variada Fruta de temporada / pan
19 Arroz con verduras Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	20 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	21 <b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <b>Verduras al curry con cous cous</b> Ensalada variada Fruta de temporada / pan	22 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa vegetal Patatas fritas Fruta de temporada / pan	23 Sopa de verduras con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan
26 Crema de legumbres con tostones caseros Rollitos de primavera Ensalada variada Fruta de temporada / pan	27 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan	28 Arroz con salsa de tomate Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada variada Fruta de temporada / pan	29 Sopa de verduras con garbanzos Delicias de pescado crujientes Ensalada variada Fruta de temporada / pan	30 Espaguetis a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada variada Fruta de temporada / 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.	03	04  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA	05	06 El menú puede variar por circunstancias de producción.

# 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
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo

Fruta      lácteo

## Menú SIN CERDO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07 Sopa de verduras y garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan	08 Arroz con coliflor Rape a la napolitana Ensalada variada Fruta de temporada / pan	09 Crema de verduras y hortalizas Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Arroz con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	13 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Yogur natural con canela / pan	14 Fideuá vegetal Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) Ensalada variada Fruta de temporada / pan	15 Crema de calabacín y tostones caseros Rollitos de primavera Gnocchis Fruta de temporada / pan	16 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Pizza de verduras con mozzarella Ensalada variada Fruta de temporada / pan
19 Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	20 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	21 <b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada variada Fruta de temporada / pan	22 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa de ave Patatas fritas Fruta de temporada / pan	23 Sopa de verduras con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan
26 Crema de legumbres con tostones caseros Rollitos de primavera Ensalada variada Fruta de temporada / pan	27 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan	28 Arroz con salsa de tomate Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada variada Fruta de temporada / pan	29 Sopa de verduras con garbanzos Delicias de pescado crujientes Ensalada variada Fruta de temporada / pan	30 Espaguetis a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada variada Fruta de temporada / 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.	03	04  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA	05	06 El menú puede variar por circunstancias de producción.

# 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
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo

Fruta      lácteo

## Menú SIN FRUTOS SECOS

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07 Sopa de verduras y garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan	08 Arroz con magro y coliflor Rape a la napolitana Ensalada variada Fruta de temporada / pan	09 Crema de verduras y hortalizas Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Caballa en salsa de tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	13 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Yogur natural con canela / pan	14 Fideuá vegetal Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	15 Crema de calabacín y tostones caseros sin alérgenos Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada / pan	16 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada variada Fruta de temporada / pan
19 Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	20 Macarrones eco con tomate Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	21 <b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada variada Fruta de temporada / pan	22 Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos Hamburguesa sin alérgenos Patatas fritas Fruta de temporada / pan	23 Sopa de puchero sin alérgenos con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan
26 Crema de legumbres con tostones caseros sin alérgenos Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada variada Fruta de temporada / pan	27 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan	28 Arroz al horno sin alérgenos Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	29 Sopa de puchero sin alérgenos Hamburguesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada / pan	30 Espaguetis a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada variada Fruta de temporada / pan
02  * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	03	04 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA	05	06 El menú puede variar por circunstancias de producción.

# 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
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo

Fruta      lácteo

## Menú SIN GLUTEN

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07 Sopa de verduras (pasta sin gluten) y garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	08 Arroz con magro y coliflor Rape a la napolitana Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	09 Crema de verduras y hortalizas Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada / pan sin gluten
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Arroz con verduras y taquitos de magro (sin salsa) Caballa en salsa de tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	13 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Yogur natural con canela / pan sin gluten	14 Fideuá vegetal (pasta sin gluten) Hummus de garbanzos con pan tostado sin gluten Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	15 Crema de calabacín y tostones caseros sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada / pan sin gluten	16 Guiso de patata y verduras con arroz y hortalizas Panini sin gluten de jamón york sin alérgenos Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten
19 Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada / pan sin gluten	20 Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan sin gluten	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Guiso de patata y verduras <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	22 Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin gluten Hamburguesa sin alérgenos Patatas fritas Fruta de temporada / pan sin gluten	23 Sopa de puchero sin alérgenos con pasta sin gluten Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten
26 Crema de legumbres (sin lentejas) con tostones caseros sin alérgenos Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	27 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	28 Arroz al horno sin alérgenos Hummus de garbanzos con pan tostado sin gluten Ensalada variada Fruta de temporada / pan	29 Sopa de puchero sin alérgenos (pasta sin gluten) Tosta sin gluten de pisto Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	30 Pasta sin gluten a la napolitana Limanda al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten
02  * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	03	04 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA	05	06 El menú puede variar por circunstancias de producción.

# 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
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo

Fruta      lácteo

## Menú SIN GLUTEN, SIN QUESO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07 Sopa de verduras (pasta sin gluten) y garbanzos Tortilla francesa con york sin alérgenos Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	08 Arroz con magro y coliflor Rape a la napolitana Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	09 Crema de verduras y hortalizas Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada / pan sin gluten
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Arroz con verduras y taquitos de magro (sin salsa) Caballa en salsa de tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	13 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Yogur natural con canela / pan sin gluten	14 Fideuá vegetal (pasta sin gluten) Hummus de garbanzos con pan tostado sin gluten Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	15 Crema de calabacín y tostones caseros sin gluten Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada / pan sin gluten	16 Guiso de patata y verduras con arroz y hortalizas Panini sin gluten de jamón york sin alérgenos Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten
19 Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada / pan sin gluten	20 Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan sin gluten	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Guiso de patata y verduras <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	22 Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin gluten Hamburguesa sin alérgenos Patatas fritas Fruta de temporada / pan sin gluten	23 Sopa de puchero sin alérgenos con pasta sin gluten Pizza casera de garbanzos con tomate (sin queso) Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten
26 Crema de legumbres (sin lentejas) con tostones caseros sin alérgenos Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	27 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	28 Arroz al horno sin alérgenos Hummus de garbanzos con pan tostado sin gluten Ensalada variada Fruta de temporada / pan	29 Sopa de puchero sin alérgenos (pasta sin gluten) Tosta sin gluten de pisto Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	30 Pasta sin gluten a la napolitana (sin queso) Limanda al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten
02  * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	03	04 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA	05	06 El menú puede variar por circunstancias de producción.

# 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
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo

Fruta      lácteo

## Menú SIN HUEVO, SIN LENTEJAS

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07 Sopa de verduras y garbanzos con pasta sin huevo  Tofu salteado con soja  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	08 Arroz con magro y coliflor  Rape a la napolitana  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	09 Crema de verduras y hortalizas  Pollo al ajillo  Maíz salteado  Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Arroz con verduras y taquitos de magro sin huevo Caballa en salsa de tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan 	13 Garbanzos con verduras Tofu salteado Ensalada variada Yogur natural con canela / pan	14 Fideuá vegetal con pasta sin huevo Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	15 Crema de calabacín con tostones caseros sin alérgenos Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada / pan	16 Guiso de patata y verduras Panini de jamón york sin alérgenos Ensalada variada Fruta de temporada / pan
19 Paella valenciana Tofu a las finas hierbas Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	20 Pasta sin huevo con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Guiso de patata y verduras <b>Pollo al horno</b> Ensalada variada Fruta de temporada / pan 	22 Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos Hamburguesa sin alérgenos Patatas fritas Fruta de temporada / pan	23 Sopa de puchero sin alérgenos (pasta sin huevo) Pizza casera de garbanzos con verduras Ensalada variada Fruta de temporada / pan
26 Crema de legumbres (sin lentejas) con tostones caseros sin alérgenos Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada variada Fruta de temporada / pan	27 Garbanzos con verduras Tofu salteado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	28 Arroz al horno sin alérgenos Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	29 Sopa de puchero sin alérgenos con pasta sin huevo Panini de pisto Ensalada variada Fruta de temporada / pan	30 Pasta sin huevo a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada variada Fruta de temporada / pan
02  * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	03	04  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA 	05	06 El menú puede variar por circunstancias de producción. 

# 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
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo

Fruta      lácteo

## Menú SIN KIWI

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07 Sopa de verduras y garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada variada Fruta permitida / pan	08 Arroz con magro y coliflor Rape a la napolitana Ensalada variada Fruta permitida / pan	09 Crema de verduras y hortalizas Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta permitida / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Caballa en salsa de tomate Ensalada variada Fruta permitida / pan	13 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Yogur natural con canela / pan	14 Fideuá vegetal Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) Ensalada variada Fruta permitida / pan	15 Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta permitida / pan	16 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Pizza de jamón york Ensalada variada Fruta permitida / pan
19 Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta permitida / pan	20 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta permitida / pan	21 <b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada variada Fruta permitida / pan	22 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa Patatas fritas Fruta permitida / pan	23 Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada variada Fruta permitida / pan
26 Crema de legumbres con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada variada Fruta permitida / pan	27 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta permitida / pan	28 Arroz al horno Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada variada Fruta permitida / pan	29 Sopa de puchero Delicias de pescado crujientes Ensalada variada Fruta permitida / pan	30 Espaguetis a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada variada Fruta permitida / 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.	03	04  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA	05	06 El menú puede variar por circunstancias de producción.

# 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
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo

Fruta      lácteo

## Menú SIN LACTOSA

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07 Sopa de verduras y garbanzos Tortilla francesa con york sin alérgenos Ensalada variada Fruta de temporada / pan	08 Arroz con magro y coliflor Rape a la napolitana Ensalada variada Fruta de temporada / pan	09 Crema de verduras y hortalizas Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Caballa en salsa de tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	13 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Postre de soja con canela / pan	14 Fideuá vegetal Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	15 Crema de calabacín y tostones caseros sin alérgenos Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada / pan	16 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de jamón york sin alérgenos (sin queso) Ensalada variada Fruta de temporada / pan
19 Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	20 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	21 <b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <b>Pollo al horno</b> Ensalada variada Fruta de temporada / pan	22 Crema de verduras de temporada con tostones caseros sin alérgenos Hamburguesa sin alérgenos Patatas fritas Fruta de temporada / pan	23 Sopa de puchero sin alérgenos con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate (sin queso) Ensalada variada Fruta de temporada / pan
26 Crema de legumbres con tostones caseros sin alérgenos Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada variada Fruta de temporada / pan	27 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan	28 Arroz al horno sin alérgenos Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada variada Fruta de temporada / pan	29 Sopa de puchero sin alérgenos Panini de pisto Ensalada variada Fruta de temporada / pan	30 Espaguetis a la napolitana (sin queso) Limanda al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan
02  * 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.	03	04 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA	05	06 El menú puede variar por circunstancias de producción.

# 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.



## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo
Fruta	lácteo

# Menú SIN LEGUMBRES, CACAO NI SOJA

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07 Sopa de verduras con pasta sin alérgenos Tortilla francesa con queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	08 Arroz con magro y coliflor Rape a la napolitana Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	09 Crema de verduras y hortalizas Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada / pan sin gluten
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Arroz con verduras y taquitos de magro Caballa en salsa de tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	13 Sopa de verduras con pasta sin alérgenos Tortilla de patata Ensalada variada Yogur natural con canela / pan sin gluten	14 Fideuá vegetal sin alérgenos con pasta sin alérgenos Pollo al horno con verduras Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	15 Crema de calabacín y tostones caseros sin alérgenos Lomo de cerdo en salsa española Patata asada Fruta de temporada / pan sin gluten	16 Guiso de patata y verduras Panini sin gluten de jamón york sin alérgenos Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten
19 Paella valenciana (sin garrofón, sin judía verde) Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada / pan sin gluten	20 Pasta sin alérgenos con tomate Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan sin gluten	21 <b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Guiso de patata y verduras <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	22 Crema de verduras de temporada con tostones sin alérgenos Hamburguesa sin alérgenos Patatas fritas Fruta de temporada / pan sin gluten	23 Sopa sin alérgenos con pasta sin alérgenos Panini sin gluten de queso y tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten
26 Crema de verduras Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	27 Guiso de patata y verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	28 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa de calabacín Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	29 Sopa sin alérgenos con pasta sin alérgenos Hamburguesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten	30 Pasta sin alérgenos a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada variada Fruta de temporada / pan sin gluten
02  * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	03	04  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA	05	06 El menú puede variar por circunstancias de producción.

# 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
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

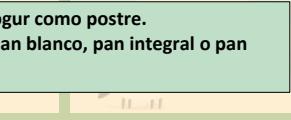
### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo

Fruta      lácteo

## Menú SIN LENTEJAS

Enero 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
<b>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b>		Sopa de verduras y garbanzos  Tortilla francesa con queso  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	Arroz con magro y coliflor  Rape a la napolitana  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo al ajillo  Maíz salteado  Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b>  Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)  Caballa en salsa de tomate  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	<b>13</b>  Garbanzos con verduras  Tortilla de patata  Ensalada variada  Yogur natural con canela / pan	<b>14</b>  Fideuá vegetal  Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	<b>15</b>  Crema de calabacín con tostones caseros  Lomo de cerdo en salsa española  Gnocchis  Fruta de temporada / pan	<b>16</b>  Guiso de patata y verduras  Pizza de jamón york  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
<b>19</b>  Paella valenciana  Tortilla francesa  Champiñones salteados  Fruta de temporada / pan	<b>20</b>  Macarrones eco con boloñesa vegetal  Merluza al horno  Zanahoria salteada  Fruta de temporada / pan	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>  Guiso de patata y verduras  <b>Pollo tikka masala</b>  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	<b>22</b>  Crema de verduras de temporada con tostones caseros  Hamburguesa  Patatas fritas  Fruta de temporada / pan	<b>23</b>  Sopa de puchero con maravilla  Pizza casera de garbanzos con tomate y queso  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
<b>26</b>  Crema de legumbres (sin lentejas) con tostones caseros  Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	<b>27</b>  Garbanzos con verduras  Tortilla de patata  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	<b>28</b>  Arroz al horno  Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	<b>29</b>  Sopa de puchero  Delicias de pescado crujientes  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	<b>30</b>  Espaguetis a la napolitana  Limanda a la meniere  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
<b>02</b>  * 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.	<b>03</b>  	<b>04</b>  <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</b>  	<b>05</b>  	<b>06</b>  El menú puede variar por circunstancias de producción.

# 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
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo

Fruta      lácteo

## Menú SIN MARISCO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07 Sopa de verduras y garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan	08 Arroz con magro y coliflor Pescado sin alérgenos a la napolitana Ensalada variada Fruta de temporada / pan	09 Crema de verduras y hortalizas Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Pescado sin alérgenos en salsa de tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	13 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Yogur natural con canela / pan	14 Fideuá vegetal Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) Ensalada variada Fruta de temporada / pan	15 Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada / pan	16 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Pizza de jamón york Ensalada variada Fruta de temporada / pan
19 Paella valenciana Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	20 Macarrones eco con boloñesa vegetal Pescado sin alérgenos al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	21 <b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada variada Fruta de temporada / pan	22 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa Patatas fritas Fruta de temporada / pan	23 Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan
26 Crema de legumbres con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada variada Fruta de temporada / pan	27 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan	28 Arroz al horno Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada variada Fruta de temporada / pan	29 Sopa de puchero Hamburguesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada / pan	30 Espaguetis a la napolitana Pescado sin alérgenos a la meniere Ensalada variada Fruta de temporada / 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.	03	04  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA	05	06 El menú puede variar por circunstancias de producción.

# 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
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo

Fruta      lácteo

## Menú VEGETARIANO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07 Sopa de verduras y garbanzos Tortilla francesa con queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan	08 Arroz con coliflor Hummus de garbanzos con picos Ensalada variada Fruta de temporada / pan	09 Crema de verduras y hortalizas Rollitos de primavera Maíz salteado Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Arroz con verduras Verduras al curry con soja texturizada Ensalada variada Fruta de temporada / pan	13 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Yogur natural con canela / pan	14 Fideuá vegetal Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) Ensalada variada Fruta de temporada / pan	15 Crema de calabacín y tostones caseros Rollitos de primavera Gnocchis Fruta de temporada / pan	16 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Pizza de verduras con mozzarella Ensalada variada Fruta de temporada / pan
19 Arroz con verduras Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	20 Macarrones eco con boloñesa vegetal Rollito de primavera Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	21 <b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <b>Verduras al curry con cous cous</b> Ensalada variada Fruta de temporada / pan	22 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa vegetal Patatas fritas Fruta de temporada / pan	23 Sopa de verduras con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan
26 Crema de legumbres con tostones caseros Rollitos de primavera Ensalada variada Fruta de temporada / pan	27 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan	28 Arroz con salsa de tomate Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada variada Fruta de temporada / pan	29 Sopa de verduras con garbanzos Hamburguesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada / pan	30 Espaguetis a la napolitana Hummus de garbanzos con picos Ensalada variada Fruta de temporada / 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.	03	04  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA	05	06 El menú puede variar por circunstancias de producción.

# 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
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo

Fruta      lácteo