

PROYECTO  
EDUCATIVO DE  
COMEDOR  
ESCOLAR

2025-2026



COLEGIO PÚBLICO  
CANALES Y  
MARTÍNEZ

## ÍNDICE

- 1. Preámbulo.**
- 2. Funciones.**
  - 2.1. Consejo Escolar.
  - 2.2. Comisión de comedor del Consejo Escolar.
  - 2.3. Persona encargada de comedor.
  - 2.4. Funciones de Dirección.
  - 2.5. Funciones de los monitores/as de comedor.
- 3. Datos del Centro.**
- 4. Horarios.**
- 5. Organización del servicio.**
- 6. Comensales.**
- 7. Propuesta de monitores.**
- 8. Relación de menús.**
- 9. Objetivos y actividades.**
  - 9.1. Educación alimentaria: conocimientos y hábitos.
  - 9.2. Educación en tiempo libre: aspectos artísticos, culturales, deportivos y recreativos.
- 10. Recursos materiales y espacios necesarios para el cumplimiento de los objetivos y actividades educativas.**
  - 10.1. Recursos materiales
  - 10.2. Espacios necesarios para la realización de actividades
- 11. Planificación del horario de comedor.**
- 12. Seguimiento y evaluación.**
- 13. Normas de funcionamiento del comedor.**
- 14. Presupuesto curso 2024-2025.**
- 15. Anexo 1.**
- 16. Anexo 2.**

## 1. Preámbulo.

El servicio de comedor escolar es un servicio complementario de carácter educativo y social de apoyo a los centros docentes, en él se desarrollará una educación alimentaria donde se pretenden alcanzar hábitos y actitudes saludables en el alumnado en relación con la nutrición, lo que garantiza una dieta sana y equilibrada; además de contribuir a favorecer la salud en el proceso de crecimiento de los escolares, así como a fomentar el compañerismo y las actitudes de respeto y tolerancia.

Por ello, la finalidad del presente proyecto educativo es establecer los criterios organizativos del comedor, así como las recomendaciones y normas necesarias para su buen funcionamiento.

En esta línea, nuestro centro, en el contexto general de servicio público y en el específico de carácter educativo, ha de contemplar en su contexto la exigencia de gestión de calidad en todas sus actividades y en concreto en el comedor escolar. Esta calidad se constatará en la organización, planificación y desarrollo del comedor reflejado todo ello en el siguiente proyecto educativo del CEIP Canales y Martínez para el curso 2024-2025.

## 2. Funciones.

### 2.1. Consejo escolar.

- a) Establecer directrices para la planificación y desarrollo del proyecto educativo de comedor y del programa anual de comedor.
- b) Aprobar el citado proyecto educativo de comedor y el programa anual de comedor.
- c) Acordar que se solicite por parte de la dirección del centro docente la autorización del servicio de comedor escolar.
- d) Supervisar la organización y la actividad general del comedor escolar, así como los aspectos administrativos y funcionales del servicio; promover, en su caso y de conformidad con los términos contractuales, la renovación de las instalaciones y equipamiento y vigilar su conservación e higiene.
- e) Supervisar los menús que se sirvan en el comedor escolar en cuanto a la calidad y variedad de los alimentos, comprobando que sean adecuados para una alimentación sana y equilibrada del alumnado.
- f) Acordar, en su caso, el anticipo del servicio de comedor al primer día lectivo del curso escolar y su finalización el último día lectivo del mismo.
- g) En caso de insuficiencia de plazas en el comedor escolar, decidir sobre la admisión a dicho servicio del alumnado, de acuerdo con los criterios de prioridad establecidos en la ORDEN 53/2012, de 8 de agosto, de la Conselleria de Educación, Formación y Empleo, por la que se regula el servicio de comedor escolar en los centros docentes no universitarios de titularidad de la Generalitat dependientes de la Conselleria con competencia en materia de educación.

## 2.2. Comisión de comedor del Consejo Escolar.

En el Consejo Escolar se constituye una comisión del servicio de comedor escolar, que estará integrada por los siguientes miembros:

- El director que será su presidente.
- 2 profesores.
- 2 representantes de los/as padres/madres que forme parte del Consejo Escolar.

A esta Comisión le corresponderá la función de dirimir las posibles cuestiones que puedan surgir en el funcionamiento del servicio.

## 2.3. Persona encargada de comedor.

La competencia del responsable del comedor son la siguientes:

- a) Ejercer, de conformidad con las directrices de la dirección del centro, las funciones de interlocutor con los usuarios del servicio, las empresas y el personal de las mismas.
- b) Elaborar y actualizar periódicamente el inventario de los bienes adscritos al comedor que se utilicen en el servicio.
- d) Realizar la gestión económica del servicio de comedor, así como verificar el cobro de las cantidades del precio del servicio a los usuarios del mismo, y efectuar los cobros y pagos autorizados por la dirección del centro.
- e) Proceder a la reposición del menaje necesario, previa autorización de la dirección del centro.

Por la dirección del centro docente deberá asegurarse siempre la presencia del responsable del comedor en el centro durante la prestación del servicio de comedor escolar.

## 2.4. Funciones de Dirección.

Las funciones de la dirección del centro docente, en relación con el comedor escolar, serán las siguientes:

1. Solicitar a la dirección territorial competente en materia de educación la autorización del servicio de comedor escolar en su centro, durante el último trimestre del curso anterior para el que se solicita la prestación del servicio.
2. Elaborar junto con el equipo directivo, el proyecto educativo y el programa anual del servicio de comedor que formarán parte de la programación general anual del centro, para su posterior aprobación en el consejo escolar del centro.
3. Ejercer las funciones inherentes a la dirección del servicio de comedor.
4. Supervisar las condiciones de ejecución del contrato con las empresas adjudicatarias, sin perjuicio de las relaciones laborales existentes entre las empresas y su personal.

5. Asegurar la presencia de un miembro del equipo directivo y del responsable de comedor durante el tiempo de duración de la prestación del servicio de comedor.
6. Velar por la calidad de la atención educativa que recibe el alumnado-usuario.
7. Velar por el cumplimiento de la normativa vigente sobre salud e higiene.

#### 2.5. Funciones de los monitores/as de comedor.

Los monitores de comedor desarrollarán las siguientes funciones:

1. Atender y custodiar al alumnado durante la totalidad del tiempo de prestación del servicio de comedor escolar.
2. Mantener el orden y resolver las incidencias que pudieran presentarse, actuando según las normas establecidas en el proyecto educativo de comedor del centro.
3. Prestar especial atención a la función educativa del comedor, principalmente a la adquisición de hábitos alimenticios y sanitarios.
4. Prestar especial atención al desarrollo de actividades educativas contempladas en el programa anual de comedor.
5. Cualquier otra función que le pueda ser encomendada por el responsable directo de la prestación del servicio en coordinación con la dirección del centro, con vistas al adecuado funcionamiento del comedor.

### 3. Datos del Centro.

<b>Centro educativo</b>	CEIP CANALES Y MARTÍNEZ	<b>NIF</b>	Q5355157H
<b>Localidad</b>	ALMORADI	<b>Provincia</b>	ALICANTE
<b>Corre electrónico</b>	03002408@edu.gva.es	<b>Teléfono</b>	965290130
<b>Código del Centro</b>	03002408		

<b>Capacidad del comedor</b>	<b>290</b> comensales en <b>2</b> turnos
------------------------------	--

### 4. Horarios.

- **Aula matinal:** De 7:30 a 9:00 horas.
- **Horario lectivo:** De 9:00 a 14:00 horas.
- **Extraescolares:** De 15:30 a 17:00 horas.
- **Horario de comedor:** De 14:00 a 15:30 horas.
  - **Primer turno:** 14:00 horas.
  - **Segundo turno:** 14:45 horas.

## 5. Organización del servicio.

- **Cocina del Centro.**
- **Cocina central y transporte (Catering):** De manera excepcional cuando por circunstancias ajenas y/o rotura de la cocina no se puede cocinar en el Centro.

El **Consejo Escolar** del Centro, en la sesión celebrada el **16 de julio de 2024** ha escogido la empresa **COES SL** como encargada del servicio de alimentación y monitores del Centro.

## 6. Comensales (Previsión de matrículas para el curso 2024-2025).

ALUMNOS COMENSALES	INFANTIL 3 AÑOS	INFANTIL 4/5 AÑOS	PRIMARIA	NEE	TOTAL
DEL CENTRO	23	52	182	5	262
DE OTRO CENTRO	2	2	21	3	28
<b>TOTAL</b>	25	54	203	8	290

## 7. Propuesta de monitores.

MONITORES	INFANTIL 3 AÑOS	INFANTIL 4/5 AÑOS	PRIMARIA	EE	TOTAL
2 horas	1	1	3	2	7
2,5 horas	0	0	0	0	0
3 horas	1	2	3	0	6
<b>TOTAL</b>	2	3	6	0	12

## 8. Relación de menús.

La empresa del servicio de comedor **COES SL** a la hora de establecer los menús diarios de comedor del Centro ha tenido en cuenta lo establecido en el Decreto 84/2018, de 15 de junio del Consell, de fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros de la Generalitat (publicado el 22 de junio de 2018 en el DOGV).

Cada mes, la empresa, con el fin de ofrecer un servicio de alimentación para los comensales que tenga en cuenta las alergias o enfermedades alimenticias, las diferencias culturales o religiosas, entre otras, nos elabora menús de las siguientes modalidades:

- Menú general o público cocinado.
- Menú musulmán.
- Menú legumbres.
- Menú celiaco.
- Menú lácteo.
- Menú huevo.

- Menú frutos secos.
- Menú pescado.
- Menú sin proteína.
- Menú fructosa.
- Menú dieta blanda.

En el Anexo 1 vemos los diferentes modelos de menú mensuales que nos ofrece la empresa COES SL.

## 9. Objetivos y actividades.

OBJETIVOS GENERALES	
1	Fomentar la adquisición de hábitos de correcta alimentación e higiene en la infancia y adolescencia.
2	Desarrollar la adquisición de hábitos sociales, normas de urbanidad y cortesía y correcto uso y conservación de los útiles de comedor.
3	Fomentar actitudes de ayuda y colaboración entre los compañeros, prestando especial atención a los más pequeños y en las labores de puesta y recogida del servicio.
4	Fomentar actitudes de convivencia y solidaridad.
5	Desarrollar actividades de expresión artística y corporal que contribuyan al desarrollo psicológico, social y afectivo de los alumnos.
6	Desarrollar actividades de libre elección y lúdicas que contribuyan al desarrollo de la personalidad y al fomento de hábitos sociales y culturales.
7	Acercar al alumnado a los objetivos de desarrollo sostenible establecidos por la ONU de una manera lúdica y sencilla.

### 9.1. Educación alimentaria: conocimientos y hábitos.

- Aseo y limpieza de manos antes y después de la comida.
- Explicación y reflexión sobre el menú del día antes de cada comida.
- Ofrecimiento a la familia la información de los menús escolares para que puedan planear el resto de las comidas del día y aplicarlos en sus hogares.
- Cumplimiento de normas: desplazamiento en fila, permanecer sentado durante la hora de la comida, mantener nivel de ruido considerable en el horario de comida...
- El alumnado de Primaria ayudará en la limpieza de sus bandejas vaciando el contenido y restos de comida en los recipientes habilitados.
- Aseo y limpieza de manos y dientes después de cada comida.
- Los comensales tendrán una bolsita que utilizarán para el aseo diario con:
  - cepillo de dientes.
  - pasta de dientes.
  - toalla pequeña.

## 9.2. Educación en tiempo libre: aspectos artísticos, culturales, deportivos y recreativos.

Con la educación en el tiempo de comedor se pretenden trabajar los siguientes objetivos específicos.

- Favorecer una buena organización y utilización del tiempo libre dotando a los alumnos de alternativas de ocio educativo.
- Promover el trabajo en equipo y las relaciones interpersonales para una mejor convivencia entre el conjunto escolar.
- Fomentar valores sociales y culturales que potencien el respeto y la tolerancia entre todos.
- Potenciar el desarrollo intelectual, físico y social de los niños a través de juegos y dinámicas en las que se desarrolle su creatividad e imaginación.
- Realizar actividades que pongan en juego estrategias que permitan al niño la resolución de conflictos y la toma de decisiones.
- Mejorar el autoconcepto personal, cultural de los alumnos. Inculcar actitudes positivas hacia el resto del alumnado, sea cual sea su procedencia.
- Fomentar una convivencia pacífica entre estudiantes de diversas culturas y del diálogo como medio de resolución de conflictos. Luchar contra el racismo y la discriminación.

Dentro de la programación de actividades en el tiempo de comedor se proponen las siguientes:

- Jornadas mensuales que contará con un conjunto de actividades a realizar adecuadas a las necesidades y ritmos de los alumnos, divididas en 4 ciclos: infantil - 1º y 2º- 3º y 4º- 5º y 6º.
  - Las actividades que se realizarán, a su vez estarán divididas en diferentes tipologías:
  - Objetivos de desarrollo sostenible (ODS)
    - Dinámica de grupo: Momento en grupo y de reflexión, en el que trabajaremos una fecha especial relacionada con los objetivos de desarrollo sostenible (ODS).
  - Hilo conductor.
    - Talleres: Manualidad.
    - Actividad especial: Bien podrá ser el visionado de películas con preguntas y actividades de reflexión o actividades complementarias a la temática del mes.
  - Juegos dinámicos: A lo largo del año, vamos a practicar diferentes juegos dinámicos por grupos para fomentar el trabajo en equipo y desarrollar diferentes actividades físicas y deductivas en el alumnado.
- Jornadas gastronómicas, acompañadas de actividades o talleres sobre las mismas.
- Celebración de fechas especiales: Halloween, Carnaval... acompañadas de talleres para todos los cursos.

En el Anexo 2 podemos observar la infografía del proyecto educativo de comedor “Alimenta tu imaginación” para el curso 2024-2025.

## **10. Recursos materiales y espacios necesarios para el cumplimiento de los objetivos y actividades educativas.**

### 10.1. Recursos materiales

Los recursos materiales serán adquiridos por la empresa que se encuentra prestando el servicio y por el centro con el presupuesto del comedor.

### 10.2. Espacios necesarios para la realización de actividades

Los espacios habilitados para realizar las diferentes actividades son los patios y otro espacio que la dirección considere oportuno en caso de necesidad.

## **11. Planificación del horario de comedor.**

14:00 a 14:30: Actividades anterior al periodo de alimentación (porque hay alumnos que entran más tarde)

- Actividades al aire libre.
- Aseo personal
- Otras actividades.
- Presentación del menú.

14:30 a 15:00 Periodo de alimentación.

15:00 a 15:15:

- Traslado a los espacios comunes.
- Aseo (dientes y manos).
- Actividades.

15:00 a 15:15: Programación de actividades de comedor.

15.15 a 15.30: Recogida, aseo y distribución en talleres o salida a casa.

## **12. Seguimiento y evaluación.**

Para el seguimiento y control de los objetivos y actividades de este Proyecto, se realizarán sesiones periódicas con el equipo del comedor escolar:

- Monitores y monitoras.
- Cocinera
- Encargada.
- Equipo Directivo

En esas reuniones analizaremos el funcionamiento del servicio de comedor, detectaremos los posibles fallos que puedan existir y propondremos mejoras en el funcionamiento.

Este programa será revisado en Consejo Escolar a través de la comisión de comedor o en las sesiones del mismo conforme se presenten novedades o necesidades que supongan o requieran cambios a realizar.

### 13. Normas de funcionamiento del comedor.

Las normas de funcionamiento del comedor serán las siguientes, sin perjuicio de lo establecido en los documentos oficiales del centro relativo a las mismas, como en las NOF del centro o en el Plan de Igualdad y Convivencia del centro.

- **Consideraciones generales.**
- Durante el tiempo de comedor quedan vigentes todas las normas de organización, funcionamiento y convivencia establecidas en los documentos oficiales del centro. Además, se aplicarán las específicas de este servicio que quedan redactadas en el Proyecto Educativo de Comedor y en el Plan Anual de Comedor.
- Son de cumplimiento obligatorio las normas que rigen el centro en general, considerando durante el tiempo de comedor a los monitores y a las monitoras equivalentes en autoridad al profesorado.
- El incumplimiento de estas normas será corregido según la gravedad de la falta cometida.
- El horario de comedor es de octubre a mayo de lunes a viernes de 14:00 a 15:30h. Durante los meses de septiembre y junio será de 13:00 a 14:30h.
- No se cambiará el menú a los/as alumnos/as si no se adjunta un certificado médico que justifique esa necesidad (alergias, intolerancias...) En caso de que un comensal requiera dieta blanda o astringente ha de comunicarlo antes de las 9:30.
- Para que un alumno/a pueda salir del colegio durante el horario de comedor tendrá que ser recogido por el padre, madre o tutor (dejando constancia escrita de ello).
- Todos los/as alumnos/as que hagan uso habitual del servicio de comedor deberán traer una bolsa de aseo con todo lo necesario para llevar a cabo una higiene adecuada: cepillo y pasta de dientes, peine, toalla pequeña...
- Queda totalmente prohibido entrar y/o sacar alimentos del Comedor.
- Cuando un grupo de alumnos/as vaya de excursión y no coma en el Centro, se le facilitará un picnic.
- Los padres que quieran recibir información o comentar algo sobre su hijo/a se dirigirá a la persona responsable de comedor los jueves a las 13:00 horas en septiembre y junio y el resto de meses los martes/miércoles de 14:00 a 15:00 horas.
- Ante cualquier situación anómala ocurrida en el comedor con algunos alumnos el/la monitor/a informará de la misma a la persona responsable de comedor y se notificará a los padres.
- Anualmente debe solicitarse la plaza de comensal.
- Los padres/madres deberán notificar la asistencia del alumno en el servicio al tutor/a antes de las 9:30h si se va a incorporar a clase más tarde.
- Todos los meses se publicará por los canales oficiales el MENÚ diario.
- Para alumnado que no tenga ayuda de Conselleria será el precio aprobado en Consejo Escolar, no pudiendo superar la cantidad de 4,35 por cada día de servicio. o Para alumnado con ayuda de Conselleria (beca) el importe dependerá del tipo de beca otorgada.
- Las cuotas mensuales se realizarán mediante domiciliación bancaria. El cargo se efectuará a mes vencido, la primera semana del mes siguiente.

- En caso de tener un recibo devuelto, la dirección del Centro junto a la encargada de comedor se pondrá en contacto con la familia.
  - Si desea dar de baja el servicio de comedor, se debe avisar el mes anterior.
  - Los alumnos fijos que asisten días alternos han de facilitar los días antes del comienzo de cada mes para poder realizar la matrícula de esos días y garantizar una óptima organización de los grupos.
  - Los/as alumnos/as eventuales podrán asistir al Comedor siempre que haya plazas vacantes, para lo que tendrán que solicitar el servicio previamente y tener ficha de matrícula para domiciliar el recibo pertinente.
  - En el caso de enfermedad o ausencia por causa justificada (aportando justificante médico): las cantidades de dichas faltas se descontarán en el recibo del mes.
- **El alumnado**
  - Asistir puntualmente cuando son avisados para entrar en el comedor.
  - Realizar en orden las entradas y salidas.
  - No desplazarse por el edificio escolar sin autorización.
  - Respetar a todas las personas encargadas del funcionamiento del comedor.
  - Utilizar adecuadamente todos los utensilios y espacios del comedor (bandejas, cubiertos, mesas etc.).
  - No lanzar comida al suelo ni a sus compañeros/as.
  - Intentar comerse toda la comida.
  - No levantarse del lugar sin permiso del monitor/a.
  - Estar en el patio en el lugar asignado.
  - Colaborar en las tareas que se le asignan.
  - Cumplir con las normas y rutinas tanto dentro como fuera del comedor.
  - Realizar las tareas educativas propias del proyecto educativo del comedor siguiendo las instrucciones del monitor/a.
- **Compromisos del centro en relación al comedor**
  - Informar del menú mensual.
  - Informar sobre el comportamiento durante el tiempo de comedor en caso de darse alguna incidencia.
  - Informar a las familias de los impagos y deudas que puedan existir y a la comisión del comedor del Consejo Escolar para tomar las decisiones oportunas.
  - Comunicar a la Consellería de educación las necesidades que pueda presentar el servicio.
  - Comunicar a la empresa del comedor cualquier incidencia o anomalía que pueda detectarse.
  - Elegir cada año la empresa encargada de dar servicio en el comedor en el seno del Consejo Escolar desprendido de valorar un mínimo de tres opciones.
  - Informar sobre el proyecto educativo del comedor y Programa Anual de comedor escolar en la comunidad educativa e incorporar el documento a la PGA del centro.
- **Problemas de convivencia**

- Los resolverá en primera instancia el monitor/a presente cuando haya conductas contrarias a las normas de convivencia en el centro.
- Se informará de las incidencias a la coordinadora de monitores.
- Si no es suficiente, si hay reiteración y/o la conducta es de gravedad habrá que comunicarlo a la responsable del comedor para que hable con la familia.
- Los problemas de convivencia se resolverán tal y como establece el Plan de Igualdad y Convivencia del centro.
  
- **Criterios de admisión**
- Siempre que las condiciones y capacidad de cocina del centro puedan dar respuesta a la demanda de comensales, todos serán admitidos previa matriculación.
- En caso de darse la circunstancia de no poder asumir la demanda del servicio, será comunicado al Consejo Escolar para debatir y fijar unos criterios de admisión más concretos.
- El alumnado ocasional, podrá disfrutar del comedor si avisan previamente y siempre que haya posibilidad y no implique aumento de monitores para el día o días concretos.
- El consejo escolar resolverá aquellas reclamaciones que se presenten al respecto, respetando el siguiente orden de preferencia, para lo cual deberá comprobar la documentación justificativa que obra en poder del centro docente y la aportada por los interesados:
  - a) Alumnado usuario del transporte escolar beneficiario de la ayuda de comedor.
  - b) Alumnado beneficiario de ayuda asistencial de comedor.
  - c) Alumnado usuario del transporte escolar sin beneficio de ayuda de comedor.
  - d) Alumnado cuyos padres o tutores legales trabajen, o, en el caso de familias monoparentales, que el padre, la madre, tutor o tutora tenga incompatibilidad de su horario laboral con el horario escolar del alumno. En este caso, para su justificación, deberá presentarse declaración jurada y certificación suficiente donde conste la incompatibilidad de horarios.
  - e) Alumnado ordenado, de mayor a menor, según el número de hermanos y hermanas que están matriculados en el centro docente y para los cuales se desea utilizar el servicio de comedor.
  - f) Alumnado de otros centros docentes cercanos que no tengan servicio de comedor, siguiendo la priorización establecida con anterioridad y con la necesaria autorización de la dirección territorial competente en materia de educación.
  
- **Obligaciones de las familias**
- Rellenar y firmar la ficha de matrícula de comedor anualmente.
- Los progenitores que desean entrevistarse con el encargado/a de comedor tienen que avisarlo con antelación. Cada curso se establecerá los días de atención a padres de alumnos de comedor.
- Justificar formalmente las ausencias del comedor escolar si no desean que computen en factura.

#### 14. Presupuesto curso 2025-2026.

Para un tiempo de funcionamiento de **177** días lectivos.

El número de comensales es: **249** comensales.

La cuota ordinaria de comensal es de **4,35 €** al día.

Para la elaboración del presente presupuesto se ha tenido en cuenta un escenario lo más ajustado posible a la realidad en la que nos encontramos.

Es difícil tener en cuenta el número de comensales que asistirán al comedor a lo largo del curso, no obstante, los cálculos han tenido en cuenta muchas de las fluctuaciones en cuanto a los ingresos y gastos por comensales y monitores.

Se ha considerado los gastos e ingresos según los días lectivos reales de cada mes.

INGRESOS				
Puntos Beca	Nº Alumnos/as	Importe	Menús	TOTAL
20/19	115	4,35	20.355	88.544,25 €
18	11	3,50	1.947	6.814,50 €
17/16	27	3,00	4.779	14.337 €
14/15	16	2,50	2.832	7.080 €
13/12/11/10/9/8/7	49	2,00	8.673	17.346 €
<b>Aportación Consellería por gastos de funcionamiento</b>				
Nº Alumnos/as	249	1,50	44.073	66.109,50 €
<b>Aportación de alumnado sin ayudas</b>				
Nº Alumnos/as	31	4,35	5.487	23.868,45 €
<b>Aportación de alumnado por diferencia entre la cuota y la ayuda</b>				
Puntos Beca	Nº Alumnos/as	Importe	Días	TOTAL
18	11	0,85	1.947	1.654,95 €
17/16/15/14	27	1,35	4.779	6.451,65 €
13/12	16	1,85	2.832	5.239,20 €
13/12/11/10/9/8/7	49	2,35	8.673	20.381,55 €
<b>Remanente de comedor</b>				<b>36.383,09 €</b>
<b>TOTAL DE INGRESOS</b>				<b>294.210,14 €</b>

<b>GASTOS</b>			
<b>Menús</b>	<b>Menús</b>	<b>Importe</b>	<b>TOTAL</b>
	44.073	3,52	155.136,96 €
<b>Monitores</b>			
<b>2 horas Septiembre</b>	10	440	4.400 €
<b>2 horas Octubre a Mayo</b>	9	600	43.200 €
<b>3 horas Octubre a Mayo</b>	4	830	26.560 €
<b>2 horas Junio</b>	11	440	4.840 €
<b>Gestión</b>			
<b>Director</b>	177	25	4.425
<b>Encargada</b>	177	25	4.425
<b>Secretario</b>	177	25	4.425
<b>Otros gastos</b>			4.500 €
<b>Traspaso de fondos (hasta el 50%) del remanente (Certificado acta Consejo Escolar)</b>			0,00 €
<b>TOTAL DE GASTOS</b>			<b>247.411,96 €</b>

<b>RESUMEN</b>	
<b>INGRESOS</b>	<b>294.210,14 €</b>
<b>GASTOS</b>	<b>247.411,96 €</b>
<b>DIFERENCIA/SALDOS</b>	<b>46.798,18 €</b>

El Consejo Escolar del Centro en la sesión del día **10 de noviembre de 2025**, el presente Programa anual de comedor escolar para el curso 2025-2026.

Daniel López Gómez  
Secretario del Consejo Escolar

Luis Ballester Rabasco  
Director del Centro

## 15. Anexo 1. Menús del comedor.



# MENÚ NOVIEMBRE 2025 MUSULMAN

Menú adaptado, elaborado sin carne de cerdo ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz caldoso integral con judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza con tomate y ensalada campestre con zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten, Soja (T)</b> 2º. <b>Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado// G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Cazuela de fideos a la marinera.</p> <p>2º. Rustidera de pollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>coliflor ecológica</b>.</p> <p>2º. <b>Hamburguesa de pollo a la plancha encebollada</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Sulfitos, Soja, Gluten // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, remolacha y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Gluten, Soja (T), Sulfitos // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Huevo</b> 2º. <b>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T)// G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. <b>Sopa de cocido con lluvia</b>.</p> <p>2º. <b>Cocido madrileño con garbanzos ecológicos, pollo, col y verduras</b>.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. <b>Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Fideuá campellera.</p> <p>2º. <b>Pavo asado en su jugo</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. <b>Caldo de cocido con garbanzos y estrellitas</b>.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. <b>Pescado, Crust., Mol., Soja (T), Gluten // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. <b>Longaniza casera</b> con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Sulfitos, Soja // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Arroz a banda con calamar.</p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T)</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Espirales integrales con calabacín y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Yogur natural sin azúcar/ Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Boquerones en tempura con ensalada campestre de tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Soja (T)</b> 2º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. <b>Pollo estofado con champiñón</b> y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. <b>Pescado, Crust. Mol. // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA RIOJANA</b></p> <p>1º. <b>Judías estofadas con puerro y col</b>.</p> <p>2º. Pollo a la riojana con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Sulfitos// G. -</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</p>

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)

Si comes **COES** comes bien



# MENÚ NOVIEMBRE 2025

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz caldoso integral con judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza con tomate y ensalada campestre con zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Cazuela de fideos a la marinera.</p> <p>2º. Rustidera de pollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne de ave.</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>coliflor ecológica</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa a la plancha encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, remolacha y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y huevo.</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido madrileño con <b>garbanzos ecológicos</b>, magro, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y carne.</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y carne de ave.</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Fideuá campellera.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Caldo de cocido con garbanzos y estrellitas.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado azul.</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Longaniza casera con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura hervida y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Arroz a banda con calamar.</p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y huevo.</p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Espirales integrales con calabacín y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Yogur natural sin azúcar/ Pan.</p> <p><i>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado blanco.</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Boquerones en tempura con ensalada campestre de tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura al vapor y carne.</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Magro estofado con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y huevo.</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura asada y pescado azul.</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA RIOJANA</b></p> <p>1º. Judías estofadas con puerro y col.</p> <p>2º. Pollo a la riojana con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</i></p> <p><u>Sugerencia de cena:</u> Verdura a la plancha y pescado blanco.</p>

Los viernes se servirá Pan con salvado

Existe un Menú Declaración de Alérgenos a disposición del comensal con el fin de informar sobre la posible presencia o trazas de sustancias recogidas en el Reglamento (UE) N°1169/2011 Anexo II, que podrá consultar en su centro.

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coessl.es](mailto:informa@coessl.es)





# MENÚ NOVIEMBRE 2025 CELIACO

Menú adaptado, elaborado sin gluten ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p><b>1º. Lentejas huertanas.</b></p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo/ Pan sin gluten.</p> <p><b>1º Sulfitos</b> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p><b>1º. Arroz caldoso integral con judías verdes.</b></p> <p>2º. Filete de merluza con tomate y ensalada campestre con zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º Sulfitos, Soja (T)</b> 2º Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado// G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p><b>Ensalada.</b></p> <p><b>1º. Cazuela de fideos a la marinera.</b></p> <p>2º. Rustidera de pollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p><b>1º. Olla de legumbres.</b></p> <p><b>2º. Merluza al horno</b> con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º Sulfitos</b> 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p><b>1º. Crema de verduras natural de temporada con coliflor ecológica.</b></p> <p>2º. Hamburguesa a la plancha encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º Sulfitos</b> 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p><b>1º. Judías huertanas.</b></p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.</p> <p>3º. Lácteo/ Pan sin gluten.</p> <p><b>1º Sulfitos</b> 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p><b>1º. Macarrones con atún y tomate.</b></p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, remolacha y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º Pescado</b> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>Ensalada.</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p><b>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas.</b></p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Sulfitos 2º. Soja (T), Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p><b>2º. Merluza al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º Huevo</b> 2º. Pescado, Crustáceo(T), Moluscos (T)// G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p><b>Ensalada.</b></p> <p><b>1º. Sopa de cocido con fideos.</b></p> <p>2º. Cocido madrileño con garbanzos ecológicos, magro, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Apio 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p><b>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</b></p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo/ Pan sin gluten.</p> <p><b>1º Sulfitos</b> 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T)// G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p><b>1º. Fideuá campellera.</b></p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º Pescado, Crust., Mol.</b> 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p><b>1º. Caldo de cocido con garbanzos y fideos.</b></p> <p><b>2º. Fogonero con rebozado casero</b> y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p><b>Ensalada.</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas y <b>cebolla ecológica.</b></p> <p>2º. Longaniza casera con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p><b>1º. Arroz a banda con calamar.</b></p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</b> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>
<p><b>Día 24</b></p> <p><b>1º. Espirales con calabacín y tomate.</b></p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Yogur natural sin azúcar/ Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / -</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p><b>1º. Arroz de verduras.</b></p> <p><b>2º. Merluza al horno</b> con ensalada campestre de tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º Soja (T)</b> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p><b>Ensalada.</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>calabaza ecológica.</b></p> <p><b>2º Magro estofado con champiñón y patatas.</b></p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Sulfitos 2º. Soja // G. Sulfitos 3º. - / -</p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p><b>1º. Sopa de ajo con fideos.</b></p> <p>2º. Filete de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p>1º. - 2º. Pescado, Crust. Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / -</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA RIOJANA</b></p> <p><b>1º. Judías estofadas con puerro y col.</b></p> <p>2º. Pollo a la riojana con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan sin gluten.</p> <p><b>1º Sulfitos</b> 2º. Sulfitos// G. - 3º. - / -</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</p>

El Pan SIN Gluten: Contiene Soja, y Puede contener Trazas de Altramuz y Mostaza

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coes.es](mailto:informa@coes.es)

Si comes **COES** comes bien



# MENÚ NOVIEMBRE 2025 HUEVO

Menú adaptado, elaborado sin huevo ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. <b>Lomo al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T)</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz caldoso integral con judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza con tomate y ensalada campestre con zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten, Soja (T)</b> 2º. <b>Soja (T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. <b>Cazuela de fideos a la marinera.</b></p> <p>2º. Rustidera de pollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. <b>Merluza al horno</b> con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>coliflor ecológica.</b></p> <p>2º. Hamburguesa a la plancha encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Sulfitos, Soja // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. <b>Macarrones con atún y tomate.</b></p> <p>2º. <b>Lomo al horno</b> y ensalada campestre con zanahoria, remolacha y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Pescado</b> 2º. <b>Soja (T) // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Gluten, Soja (T), Sulfitos // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. <b>Arroz a la cubana con tomate.</b></p> <p>2º. <b>Merluza al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Pescado, Crustáceo(T), Moluscos (T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. <b>Sopa de cocido con fideos.</b></p> <p>2º. Cocido madrileño con <b>garbanzos ecológicos</b>, magro, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Apio</b> 2º. <b>Sulfitos, Soja, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. <b>Fideuá campellera.</b></p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crust., Mol.</b> 2º. <b>Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. <b>Caldo de cocido con garbanzos y fideos.</b></p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Pescado, Crust., Mol., Soja (T), Gluten // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas y <b>cebolla ecológica.</b></p> <p>2º. Longaniza casera con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Sulfitos, Soja // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Arroz a banda con calamar.</p> <p>2º. <b>Pavo al horno</b> con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T)</b> 2º. <b>Soja (T) // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. <b>Espirales con calabacín y tomate.</b></p> <p>2º. <b>Lomo al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Yogur natural sin azúcar/ Pan.</p> <p>1º. <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. <b>Merluza al horno</b> con ensalada campestre de tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Soja (T)</b> 2º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>calabaza ecológica.</b></p> <p>2º. Magro estofado con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. <b>Gluten, Soja // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:51g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. <b>Sopa de ajo con fideos.</b></p> <p>2º. Filete de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Pescado, Crust. Mol. // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA RIOJANA</b></p> <p>1º. Judías estofadas con puerro y col.</p> <p>2º. Pollo a la riojana con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. <b>Sulfitos, Gluten</b> 2º. <b>Sulfitos // G. -</b> 3º. - / <b>Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</p>

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)





# MENÚ NOVIEMBRE 2025

## FRUTOS SECOS

Menú adaptado, elaborado sin frutos de cáscara ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azucres:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz caldoso integral con judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza con tomate y ensalada campestre con zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T)</b> 2º. Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado// G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:122g, Azucres:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Cazuela de fideos a la marinera.</p> <p>2º. Rustidera de pollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucres:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b> 2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucres:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>coliflor ecológica</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa a la plancha encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Sulfitos</b> 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:36g, Azucres:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b> 2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azucres:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, remolacha y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:90g, Azucres:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chiliadrón con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja (T), Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Huevo</b> 2º. Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucres:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido madrileño con <b>garbanzos ecológicos</b>, magro, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:81g, Azucres:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b> 2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:46g, Azucres:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:8g, Sal:3g, KCal:461</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Fideuá campellera.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust., Mol.</b> 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:42g, Azucres:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Caldo de cocido con garbanzos y estrellitas.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Pescado, Crust., Mol., Soja (T), Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azucres:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Longaniza casera con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucres:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Arroz a banda con calamar.</p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T)</b> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:682</p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Espirales integrales con calabacín y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Yogur natural sin azúcar/ Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucres:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Boquerones en tempura con ensalada campestre de tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Soja (T)</b> 2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:45g, Azucres:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Magro estofado con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azucres:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</b> 2º. Pescado, Crust. Mol. // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucres:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA RIOJANA</p> <p>1º. Judías estofadas con puerro y col.</p> <p>2º. Pollo a la riojana con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten, Soja</b> 2º. Sulfitos// G. - 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:49g, Azucres:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:16g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:504</p>

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas <b>Sulfitos, Gluten</b></p> <p>2º. Tortilla de patata <b>Huevo</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha <b>Sulfitos</b></p> <p>Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz caldos integral con judías verdes. <b>Sulfitos, Gluten, Soja (T)</b></p> <p>2º. Filete de merluza con tomate <b>Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado (T)</b></p> <p>Ensalada campestre con zanahoria, apio y aceitunas. <b>Sulfitos, Apio</b></p> <p>Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b></p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>Ensalada <b>Sulfitos</b></p> <p>1º. Cazuela de fideos a la marinera <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b></p> <p>2º. Rustidera de pollo <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Olla de legumbres <b>Sulfitos, Gluten</b></p> <p>2º. Croquetas de bacalao <b>Gluten, Leche, Huevo(T), Soja, Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado(T), Mostaza, Frutos de cáscara, Apio</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio <b>Sulfitos, Apio</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>coliflor ecológica</b> <b>Sulfitos</b></p> <p>2º. Hamburguesa a la plancha encebollada <b>Sulfitos, Soja</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b></p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Judías huertanas <b>Sulfitos, Gluten</b></p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio. <b>Sulfitos, Apio</b></p> <p>Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con atún y tomate <b>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b></p> <p>2º. Tortilla francesa <b>Huevo</b></p> <p>Ensalada campestre con zanahoria, remolacha y maíz. <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b></p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>Ensalada <b>Sulfitos</b></p> <p>1º. Crema de calabacín natural. <b>Sulfitos</b></p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón <b>Gluten, Soja(T), Sulfitos</b></p> <p>Patatas <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro. <b>Huevo</b></p> <p>2º. Calamares a la romana <b>Pescado, Gluten, Molusco, Huevo(T), Leche(T), Crustáceo(T), Sulfitos(T), Soja(T)</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. <b>Sulfitos, Apio</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>Ensalada <b>Sulfitos</b></p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia. <b>Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b></p> <p>2º. Cocido madrileño con <b>garbanzos ecológicos</b>, magro, col y verduras. <b>Sulfitos, Soja, Apio</b></p> <p>Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b></p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas. <b>Sulfitos, Gluten</b></p> <p>2º. Filete de merluza al horno <b>Pescado, Crust., Mol.</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas. <b>Sulfitos, Apio</b></p> <p>Lácteo <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Fideuá campellera <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust., Mol.</b></p> <p>2º. Lomo adobado al horno <b>Soja(T), Leche(T)</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b></p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Caldo de cocido con garbanzos y estrellitas <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b></p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero <b>Pescado, Crust., Mol., Soja (T), Gluten</b></p> <p>Ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha. <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>Ensalada <b>Sulfitos</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas y <b>cebolla ecológica</b>. <b>Sulfitos</b></p> <p>2º. Pollo estofado <b>Gluten</b></p> <p>Patatas a lo pobre <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Arroz a banda con calamar <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T)</b></p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate <b>Huevo</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b></p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Espirales integrales con calabacín y tomate <b>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b></p> <p>2º. Tortilla francesa <b>Huevo</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha. <b>Sulfitos</b></p> <p>Yogur natural sin azúcar <b>Leche</b> Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz de verduras <b>Soja (T)</b></p> <p>2º. Boquerones en tempura <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Gluten, Leche (T), Huevo</b></p> <p>Ensalada campestre de tomate, zanahoria y pepino <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b></p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada <b>Sulfitos</b></p> <p>1º. Crema natural de temporada con <b>calabaza ecológica</b>. <b>Sulfitos</b></p> <p>2º. Magro estofado con champiñón <b>Gluten, Soja</b></p> <p>Patatas <b>Sulfitos</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia <b>Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</b></p> <p>2º. Filete de merluza al horno con pisto suave <b>Pescado, Crust. Mol.</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio. <b>Sulfitos, Apio</b></p> <p>Fruta - Pan <b>Gluten</b></p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>1º. Judías estofadas con puerro y col <b>Sulfitos, Gluten, Soja</b></p> <p>2º. Pollo a la riojana <b>Sulfitos</b></p> <p>Carlotas al tomillo -</p> <p>Fruta - Pan integral <b>Gluten, Soja</b></p>

Un alérgeno\* es un componente que puede provocar alergia o intolerancia a personas sensibles a dicho compuesto. Por lo general, los alérgenos\* no son sustancias problemáticas en personas sanas. En esta tabla, la **presencia del alérgeno**, o de **trazas (T)** (debido a contacto cruzado), no siempre significa que la receta contenga ese alimento, sino que forma parte (en pequeñas cantidades) de la composición del ingrediente utilizado. En España, sólo el 5% de la población presenta algún tipo de alergia alimentaria. El 95% restante no presenta ninguna complicación al consumir dichos alérgenos\*.





# MENÚ NOVIEMBRE 2025 PESCADO

Menú adaptado, elaborado sin pescado ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz caldoso integral con judías verdes.</p> <p>2º. Lomo al horno con tomate y ensalada campestre con zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten, Soja (T) 2º. Soja (T), Leche (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Cazuela de fideos con verduras.</p> <p>2º. Rustidera de pollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>coliflor ecológica</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa a la plancha encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Soja (T) // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, remolacha y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja (T), Sulfitos // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Huevo 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido madrileño con <b>garbanzos ecológicos</b>, magro, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Sulfitos, Soja, Apio 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Huevo // G. Sulfitos, Apio 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Fideuá de verduras.</p> <p>2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja(T), Leche(T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Caldo de cocido con garbanzos y estrellitas.</p> <p>2º. Pollo con rebozado casero con carlotitas y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Gluten // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Longaniza casera con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Soja (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:682</p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Espirales integrales con calabacín y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Yogur natural sin azúcar/ Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T) 2º. Huevo // G. Sulfitos 3º. Leche / Gluten</p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Pavo al horno con ensalada campestre de tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Soja (T) 2º. Soja (T) // G. Sulfitos 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Magro estofado con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Lomo al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T) 2º. Soja, Leche // G. Sulfitos, Apio 3º. - / Gluten</p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA RIOJANA</b></p> <p>1º. Judías estofadas con puerro y col.</p> <p>2º. Pollo a la riojana con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º. Sulfitos, Gluten 2º. Sulfitos // G. - 3º. - / Gluten, Soja</p> <p>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</p>

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coes.es](mailto:informa@coes.es)





# MENÚ NOVIEMBRE 2025 LECHE

Menú adaptado, elaborado sin leche ni productos que lo contengan.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><b>1º Sulfitos, Gluten</b> <b>2º. Huevo // G. Sulfitos</b> <b>3º. Soja, F. Cascara (T)/ Gluten</b></p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz caldoso integral con judías verdes.</p> <p>2º. Filete de merluza con tomate y ensalada campestre con zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º Sulfitos, Gluten, Soja (T)</b> <b>2º Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos, Apio</b> <b>3º. - / Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:22g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Cazuela de fideos a la marinera.</p> <p>2º. Rustidera de pollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> <b>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> <b>2º. - // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / Gluten</b></p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. <b>Merluza al horno</b> con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b> <b>2º. Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</b> <b>3º. - / Gluten</b></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>coliflor ecológica</b>.</p> <p>2º. Hamburguesa a la plancha encbollada y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º Sulfitos</b> <b>2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b> <b>2º. Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio</b> <b>3º. Soja, F. Cascara (T)/ Gluten</b></p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con atún y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, remolacha y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> <b>2º. Huevo // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo al chilindrón con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> <b>1º. Sulfitos</b> <b>2º. Gluten, Soja (T), Sulfitos // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / Gluten</b></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. <b>Merluza al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Huevo</b> <b>2º. Pescado, Crustáceo(T), Moluscos (T) // G. Sulfitos, Apio</b> <b>3º. - / Gluten</b></p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido madrileño con <b>garbanzos ecológicos</b>, magro, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> <b>1º. Apio, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> <b>2º. Sulfitos, Soja, Apio</b> <b>3º. - / Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b> <b>2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio</b> <b>3º. Soja, F. Cascara (T)/ Gluten</b></p> <p>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:8g, Sal:3g, KCal:461</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Fideuá campellera.</p> <p>2º. <b>Lomo al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T), Pescado, Crust., Mol.</b> <b>2º. - // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Caldo de cocido con garbanzos y estrellitas.</p> <p>2º. Fogonero con rebozado casero y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> <b>2º. Pescado, Crust., Mol., Soja (T), Gluten // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / Gluten</b></p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Longaniza casera con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> <b>1º. Sulfitos</b> <b>2º. Sulfitos, Soja // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / Gluten</b></p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Arroz a banda con calamar.</p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T), Soja (T)</b> <b>2º. Huevo // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Espirales integrales con calabacín y tomate.</p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Yogur de soja / Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</b> <b>2º. Huevo // G. Sulfitos</b> <b>3º. Soja, F. Cascara (T)/ Gluten</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. <b>Merluza al horno</b> con ensalada campestre de tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Soja (T)</b> <b>2º. Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Magro estofado con champiñón y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>E. Sulfitos</b> <b>1º. Sulfitos</b> <b>2º. Gluten, Soja // G. Sulfitos</b> <b>3º. - / Gluten</b></p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><b>1º. Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</b> <b>2º. Pescado, Crust. Mol. // G. Sulfitos, Apio</b> <b>3º. - / Gluten</b></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA RIOJANA</p> <p>1º. Judías estofadas con puerro y col.</p> <p>2º. Pollo a la riojana con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><b>1º. Sulfitos, Gluten</b> <b>2º. Sulfitos// G. -</b> <b>3º. - / Gluten, Soja</b></p> <p>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:16g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</p>

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)

Si comes **COES**  
comes bien



# MENÚ NOVIEMBRE 2025

## LEGUMBRES

Menú adaptado, elaborado sin legumbres ni productos que lo contengan incluida la soja.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p><b>1º. Hervido de patata y zanahoria.</b></p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p><b>1º. Arroz integral hervido.</b></p> <p>2º. Filete de merluza con tomate y ensalada campestre con zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Crustáceo(T), Molusco(T), Pescado // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>Ensalada.</p> <p><b>1º. Cazuela de arroz a la marinera.</b></p> <p>2º. Rustidera de pollo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T)</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p><b>1º. Hervido de patata y zanahoria.</b></p> <p><b>2º. Merluza al horno</b> con ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>coliflor ecológica.</b></p> <p><b>2º. Pollo al horno encebollado</b> y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Sulfitos</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p><b>1º. Hervido de patata y zanahoria.</b></p> <p>2º. Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Pescado, Crustáceo, Molusco(T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p><b>1º. Macarrones con atún y tomate.</b></p> <p>2º. Tortilla francesa y ensalada campestre con zanahoria, remolacha y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Pescado</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p><b>2º. Pollo al chilindrón</b> con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p><b>2º. Merluza al horno</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Huevo</b> 2º. <b>Pescado, Crustáceo(T), Moluscos(T) // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>Ensalada.</p> <p><b>1º. Sopa de cocido con arroz.</b></p> <p><b>2º. Cocido madrileño</b> con pollo, col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Apio</b> 2º. <b>Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p><b>1º. Hervido de patata y zanahoria con acelgas.</b></p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p><b>1º. Fideuá campellera.</b></p> <p><b>2º. Lomo asado en su jugo</b> con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crust., Mol.</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p><b>1º. Caldo de cocido con fideos.</b></p> <p><b>2º. Fogonero con rebocado casero</b> y ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Pescado, Crust., Mol. // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas y <b>cebolla ecológica.</b></p> <p><b>2º. Pollo horno</b> con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p><b>1º. Arroz a banda con calamar.</b></p> <p>2º. Huevos revueltos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T)</b> 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:682</p>
<p><b>Día 24</b></p> <p><b>1º. Espirales con calabacín y tomate.</b></p> <p>2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Yogur natural sin azúcar/ Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Huevo // G. Sulfitos</b> 3º. <b>Leche / Gluten</b></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p><b>1º. Arroz de verduras.</b></p> <p><b>2º. Merluza al horno</b> con ensalada campestre de tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Pescado, Crust. (T), Mol. (T) // G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>calabaza ecológica.</b></p> <p><b>2º. Pollo estofado con champiñón</b> y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. <b>Sulfitos</b> 1º. <b>Sulfitos</b> 2º. - // <b>G. Sulfitos</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p><b>1º. Sopa de ajo con fideos.</b></p> <p>2º. Filete de merluza al horno con pisto suave y ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Pescado, Crust. Mol. // G. Sulfitos, Apio</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA RIOJANA</p> <p><b>1º. Hervido de patata y zanahorias.</b></p> <p>2º. Pollo a la riojana con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º. <b>Sulfitos // G. -</b> 3º. - / <b>Gluten</b></p> <p>H.Carb:48g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</p>

Los viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coesi.es](mailto:informa@coesi.es)

Si comes **COES** comes bien



# MENÚ NOVIEMBRE 2025

## SIN PROTEÍNAS

Menú adaptado, elaborado sin proteínas.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Día 3</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas.</p> <p>2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º Sulfitos, <i>Gluten</i> 2º Sulfitos 3º. Leche / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:65g, Azucares:8g, Gras.:15g, G.Sat:2g, Prot:17g, Fibra:16g, Sal:2g, KCal:484</p>	<p><b>Día 4</b></p> <p>1º. Arroz caldoso integral con judías verdes.</p> <p>2º. Ensalada campestre con zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º Sulfitos, <i>Gluten, Soja (T)</i> 2º Sulfitos, Apio 3º. - / <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:122g, Azucares:2g, Gras.:17g, G.Sat:4g, Prot:26g, Fibra:19g, Sal:3g, KCal:782</p>	<p><b>Día 5</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Cazuela de fideos a la marinera.</p> <p>2º. Calabacín al horno con patatas bravas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. <i>Pescado, Crustáceo, Molusco(T), Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º. -// G. Sulfitos 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:43g, Azucares:9g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:53g, Fibra:3g, Sal:3g, KCal:563</p>	<p><b>Día 6</b></p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Ensalada de lechuga, tomate, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º Sulfitos, <i>Gluten</i> 2º Sulfitos, Apio 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:73g, Azucares:7g, Gras.:20g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:18g, Sal:1g, KCal:593</p>	<p><b>Día 7</b></p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>coliflor ecológica</b>.</p> <p>2º. Champiñones encebollados y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:36g, Azucares:3g, Gras.:19g, G.Sat:1g, Prot:23g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:403</p>
<p><b>Día 10</b></p> <p>1º. Judías huertanas.</p> <p>2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º Sulfitos, <i>Gluten</i> 2º Sulfitos, Apio 3º. Leche / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:48g, Azucares:2g, Gras.:7g, G.Sat:1g, Prot:29g, Fibra:20g, Sal:1g, KCal:384</p>	<p><b>Día 11</b></p> <p>1º. Macarrones integrales con verdura y tomate.</p> <p>2º. Ensalada campestre con zanahoria, remolacha y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º Sulfitos 3º. - / <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:90g, Azucares:10g, Gras.:30g, G.Sat:5g, Prot:22g, Fibra:18g, Sal:3g, KCal:730</p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabacín natural.</p> <p>2º. Brócoli al horno con patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Sulfitos 2º. -// G. Sulfitos 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:16g, Fibra:15g, Sal:1g, KCal:396</p>	<p><b>Día 13</b></p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate.</p> <p>2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. - 2º Sulfitos, Apio 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:54g, Azucares:4g, Gras.:14g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:16g, Sal:1g, KCal:443</p>	<p><b>Día 14</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con lluvia.</p> <p>2º. Cocido madrileño con col y verduras.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>E. Sulfitos 1º. Apio, <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º Sulfitos 3º. - / <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:81g, Azucares:5g, Gras.:18g, G.Sat:1g, Prot:34g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:630</p>
<p><b>Día 17</b></p> <p>1º. Lentejas huertanas con acelgas.</p> <p>2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, apio y aceitunas.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p>1º Sulfitos, <i>Gluten</i> 2º Sulfitos, Apio 3º. Leche / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:46g, Azucares:14g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:30g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:461</p>	<p><b>Día 18</b></p> <p>1º. Fideuá de verduras.</p> <p>2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º Sulfitos 3º. - / <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:42g, Azucares:4g, Gras.:13g, G.Sat:1g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:402</p>	<p><b>Día 19</b></p> <p>1º. Caldo de verduras con garbanzos y estrellitas.</p> <p>2º. Ensalada mézclum con tomate, zanahoria y remolacha.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º. <i>Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º Sulfitos 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:101g, Azucares:5g, Gras.:22g, G.Sat:3g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:1g, KCal:724</p>	<p><b>Día 20</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con espinacas y <b>cebolla ecológica</b>.</p> <p>2º. Calabacín al horno con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:82g, Azucares:29g, Gras.:40g, G.Sat:15g, Prot:19g, Fibra:5g, Sal:2g, KCal:777</p>	<p><b>Día 21</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º Soja (T) 2º. - Sulfitos 3º. - / <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:7g, Gras.:28g, G.Sat:5g, Prot:23g, Fibra:19g, Sal:2g, KCal:682</p>
<p><b>Día 24</b></p> <p>1º. Espirales integrales con calabacín y tomate.</p> <p>2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y remolacha.</p> <p>3º. Yogur natural sin azúcar/ Pan.</p> <p>1º <i>Pescado, Gluten, Huevo(T), Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º Sulfitos 3º. Leche / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:79g, Azucares:23g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:30g, Fibra:1g, Sal:2g, KCal:640</p>	<p><b>Día 25</b></p> <p>1º. Arroz de verduras.</p> <p>2º. Ensalada campestre de tomate, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º Soja (T) 2º Sulfitos 3º. - / <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:45g, Azucares:3g, Gras.:11g, G.Sat:3g, Prot:12g, Fibra:15g, Sal:3g, KCal:363</p>	<p><b>Día 26</b></p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada con <b>calabaza ecológica</b>.</p> <p>2º. Calabacín al horno y patatas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>E. Sulfitos 1º Sulfitos 2º. - // G. Sulfitos 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:91g, Azucares:2g, Gras.:27g, G.Sat:3g, Prot:14g, Fibra:15g, Sal:2g, KCal:666</p>	<p><b>Día 27</b></p> <p>1º. Sopa de ajo con lluvia.</p> <p>2º. Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p>1º <i>Gluten, Huevo, Soja (T), Mostaza (T)</i> 2º Sulfitos, Apio 3º. - / <i>Gluten</i></p> <p>H.Carb:53g, Azucares:7g, Gras.:16g, G.Sat:3g, Prot:34g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:508</p>	<p><b>Día 28</b></p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA RIOJANA</p> <p>1º. Judías estofadas con puerro y col.</p> <p>2º. Brócoli a la riojana con carlotitas al tomillo.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p>1º Sulfitos, <i>Gluten</i> 2º. - // G. - 3º. - / <i>Gluten, Soja</i></p> <p>H.Carb:49g, Azucares:8g, Gras.:24g, G.Sat:8g, Prot:18g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:504</p>

Los martes y viernes se servirá Pan con salvado

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en [informa@coess.es](mailto:informa@coess.es)



## 16. Anexo 2. Proyecto educativo

# EXPLORADORES



## DE SABORES



PROYECTO EDUCATIVO  
2025 - 2026



1er TRIMESTRE





# ÍNDICE

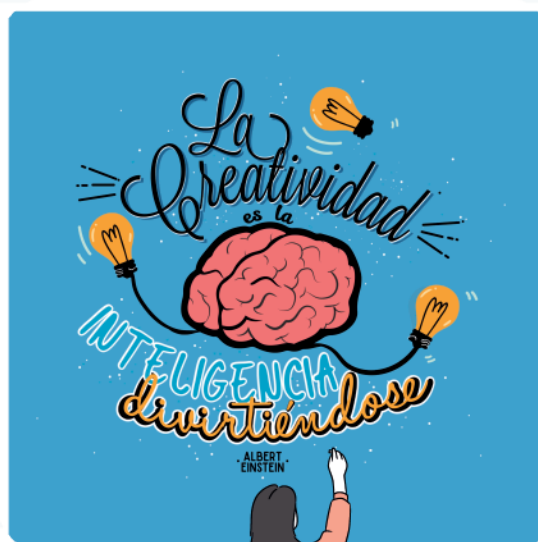
<b>1</b>	Nuestra Propuesta	3
<b>2</b>	Justificación del proyecto	4
<b>3</b>	Objetivos	5
<b>4</b>	Metodología	7
	• Funcionamiento	8
	• Actividades	9
<b>6</b>	Calendarización	10
<b>7</b>	Octubre	11-26

2025-2026

# NUESTRA PROPUESTA

Proponemos desde **COES** la **programación del comedor escolar**, tanto en horario de comedor, como en el horario de actividades extraescolares voluntarias en periodo no lectivo.

Dicha programación surge como complemento al plan específico del centro y con la finalidad de coordinar con éste las **actividades extraescolares a realizar en la jornada no lectiva con horario de 15:30 a 17:00 horas.**



2025-2026

# UN AÑO PARA EXPLORAR

Este curso nos embarcamos en una gran aventura educativa bajo el lema "**Exploradores de Sabores**", porque creemos que la infancia es la mejor etapa para despertar la curiosidad, la creatividad y el deseo de descubrir. **Explorar es más que observar: es aprender con todos los sentidos**, atreverse a preguntar, equivocarse, probar de nuevo y maravillarse con lo pequeño y lo grande que nos rodea.

**La exploración nos invita a mirar más allá de lo evidente:** a conocer mejor nuestro cuerpo **a través del deporte**, a saborear la cultura y los alimentos en recetas, a imaginar y crear en **manualidades y talleres**, a dejar huella con murales que celebran los días importantes, a convivir en **juegos sociales** que fortalecen las relaciones y, además, a **experimentar** con la ciencia para comprender el mundo.

Cada mes será una oportunidad para explorar un aspecto diferente de la vida:

- **En otoño**, nos acercaremos a la naturaleza que cambia, a la magia de la amistad y a los colores de las estaciones.
- **En invierno**, exploramos nuestras emociones, la paz, la cooperación y el calor de la creatividad compartida.
- **Y en primavera**, el patio y la escuela se transformarán en laboratorios de descubrimiento: exploramos el agua, la igualdad, los libros y la tierra que nos sostiene.

A través de **juegos deportivos aprenderemos a explorar nuestros límites** y el valor del trabajo en equipo. **Con talleres y manualidades, exploraremos la imaginación y la capacidad de crear** con nuestras propias manos. **Los murales colectivos** nos invitarán a **explorar** fechas señaladas **con arte y reflexión**. Con los juegos sociales, descubriremos la importancia de escucharnos, respetarnos y crecer juntos. Y mediante experimentos sencillos, nos acercaremos a la ciencia con la ilusión de pequeños investigadores.

**Este año, la exploración será el hilo conductor** que nos ayude a crecer como personas curiosas, sensibles y responsables. **En este viaje educativo, cada niño y niña se convierte en explorador de su propio camino**, acompañado de la alegría del juego, la sorpresa del descubrimiento y el compromiso con un mundo más justo y sostenible.

2025-2026

# OBJETIVOS

Ser explorador es una actitud ante la vida que se vincula con la educación, por eso los objetivos a trabajar este año giran en torno a lo que nos aporta las actividades:

## 1. Explorar es investigar 🧐

- El niño desarrolla la curiosidad, la observación y el pensamiento crítico.

## 2. Explorar la naturaleza 🌳

- Conecta con el entorno, despierta conciencia ecológica y cuidado del medio ambiente.

## 3. Explorar el mundo interior 💭

- Los niños también son exploradores de sus emociones, talentos e intereses.

## 4. Explorar la creatividad 🎨

- Innovar, inventar, imaginar mundos nuevos.

## 5. Explorar el espacio y la tecnología 🚀

- Impulsa la mirada hacia el futuro, la ciencia y la innovación.

Y objetivos asociados al momento de alimentación en el comedor, porque explorando y comiendo compartimos una misma esencia: descubrir.

## Explorar sabores 🍷

- Cada bocado nuevo es como abrir un mapa desconocido. Para un niño, probar por primera vez un alimento es como viajar sin moverse de la mesa.

## Explorar culturas a través de la cocina 🍷

- La gastronomía es la mejor ventana para acercarse a otros pueblos. Y con **nuestras jornadas gastronómicas** los niños pueden “viajar a Italia” con una pizza, “ir a Japón” con el arroz, o “llegar a México” con el maíz y los frijoles.

2025-2026

# OBJETIVOS

## Explorar la naturaleza en los alimentos 🌿

- Ser explorador también es descubrir de dónde viene lo que comemos: la tierra, el mar, el campo. Sembrar una semilla, ver crecer una planta, entender el ciclo del agua y la importancia de la agricultura son auténticas aventuras educativas que los niños aprenden a través de nuestra visita al MUNDO COES.

## Explorar la salud y los buenos hábitos 🍌

- No se trata solo de comer por comer, sino de aprender que la comida casera nos cuida y combinarlo con actividades deportivas nos complementa más.

**En resumen, la cocina es una aventura diaria, y el comedor escolar puede convertirse en un auténtico "campamento base" de exploradores.**

## Lema **EXPLORADORES DE SABORES**

Mediante nuestro lema de "Exploradores de Sabores" convertimos la hora de comer en una **experiencia educativa, cultural y emocional**.

**Este mensaje** transmite *aventura, descubrimiento, diversidad, salud y creatividad*, todos valores clave para un proyecto anual de restauración escolar.

Así, **el comedor escolar se convierte en un mapa del tesoro** donde cada plato es un descubrimiento y cada taller, una expedición.



2025-2026

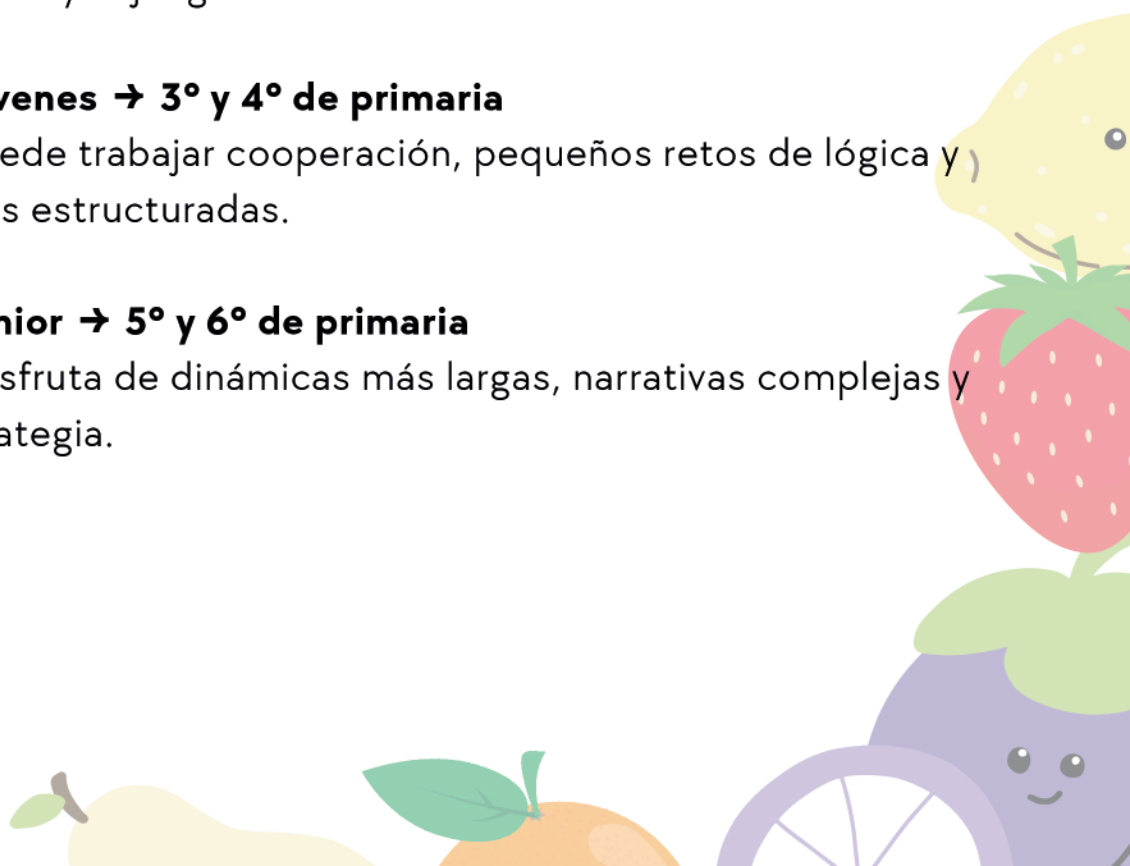
# METODOLOGÍA



Dentro de nuestra programación de actividades en tiempo de comedor, este año **proponemos reorganizar los grupos**, para que los de infantil realicen actividades más acorde a ellos y los alumnos de 5 años que ya empiezan a necesitar explorar de manera más dinámica puedan realizar actividades más acorde a su energía.

De esta manera manera que los grupos de exploradores de experiencias quedarían de la siguiente manera:

- **Mini Exploradores → Infantil 3 y 4 años**
  - A esta edad necesitan dinámicas muy sensoriales, con menos reglas y más movimiento libre.
- **Pequeños Exploradores → Infantil 5 años + 1º y 2º de primaria**
  - Los de 5 años ya tienen más autonomía, pero aún comparten el gusto por lo simbólico y el juego libre con 1º.
- **Exploradores Jóvenes → 3º y 4º de primaria**
  - Aquí ya se puede trabajar cooperación, pequeños retos de lógica y aventuras más estructuradas.
- **Exploradores Senior → 5º y 6º de primaria**
  - Este grupo disfruta de dinámicas más largas, narrativas complejas y retos de estrategia.



2025-2026

# Funcionamiento

En el **dossier**, el equipo de monitores encontrará tanto las **actividades a realizar durante el mes, como los materiales necesarios**. Estos últimos a su vez, serán enviados al colegio la primera semana de cada mes.

Cabe destacar que la **calendarización** de las actividades a lo largo del mes será **planificada** por el equipo de monitores atendiendo **al ritmo de su grupo-clase**. Así, podrá gestionar personalmente cuántos días emplearán los alumnos en cada sesión y cómo las dividirá a lo largo del mes. De esta manera iremos hablando de forma personal con cada uno de vosotros para poder recibir el material necesario de aquellas actividades que vayáis a realizar, y así evitar el exceso de material en caso de no realizarla y aprovechar todos los recursos.

Veréis, que con el fin de promover el reciclaje y el cuidado del medioambiente mucho de los talleres a realizar será con material reciclado al que darle una segunda vida y fomentar así también la creatividad.

Por otro lado, **la buena comunicación permite llevar a cabo grandes proyectos**. Por ello en COES contamos con la figura de la **coordinadora de actividades educativas de comedor**, que estará a vuestra plena disposición para abordar el proyecto junto con el centro educativo y equipo de monitores.

**Desde COES, realizaremos visitas periódicamente** con el objetivo de mantener un contacto fluido. De esta manera estaremos al tanto de las necesidades que puedan surgir en el día a día, evaluar la propuesta a final de curso, proponer mejoras y ayudarnos mutuamente.



2025-2026

# ACTIVIDADES

## RETOS DE TRIBU

### JUEGOS DE PATIO

01

Para conocernos mejor y reforzar la seguridad personal, el trabajo en equipo, la confianza y la empatía, realizaremos **juegos dinámicos y divertidos** de aprendizaje que nos conectan, entre otros a los **ODS 4 (Educación de calidad), ODS 5 (Igualdad de género) y ODS 16 (Paz y justicia)**.

## ENTRENO DE EXPLORADOR

### JUEGOS DEPORTIVOS

02

**Conoceremos deportes nuevos** para trabajar en equipo y **realizaremos torneos deportivos** con los que *fomentamos la agilidad, la cooperación, la inclusión, el respeto por las normas y el juego limpio* entre otros valores, además de trabajar bajo el **ODS 3 (Salud y bienestar)**, recordando que el deporte es parte de una vida sana.

## EL ARTE EXPLORADOR

### MURALES Y TALLERES

03

Este año **vamos a decorar entre todos los cursos los espacios del comedor llenándolos de vida** con los días temáticos de cada mes. Además seguiremos realizando **talleres con materiales reciclados** *fomentando la creatividad, la conciencia ecológica y el trabajo en equipo*, con estas actividades.

## EXPLORATORIO

### EXPERIMENTOS Y RETOS

04

Este año **incluimos como novedad los retos y experimentos**, una forma divertida de acercar la ciencia a los niños y trabajar los ODS adecuados.

A través del juego descubrirán las propiedades de los materiales y **aprenderán de manera práctica y sorprendente**, *despertando su curiosidad y gusto por investigar, como buenos exploradores*.

## MENSAJES SECRETOS

### JUEGOS DE PIZARRA

05

Además os incluiremos una **lista de juegos que se pueden realizar en clase**, como alternativa a los días de lluvia, que se pueden realizar tanto en pizarra como con folios en blanco.



# CALENDARIZACIÓN

## OCTUBRE

¡UN AÑO  
PARA  
EXPLORAR!

### ODS



16 - DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN  
17 - DÍA INTERNACIONAL ERRADICAR POBREZA  
24 - DÍA DE LAS NACIONES UNIDAS



## NOVIEMBRE

PEQUEÑOS  
INVENTORES

### ODS



10 - DÍA DE LA CIENCIA PARA LA PAZ  
20 - DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO  
25 - CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

## DICIEMBRE

EXPLORANDO  
TRADICIONES

### ODS



3 - DÍA DE LA DISCAPACIDAD  
10 - DÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS  
20 - DÍA MUNDIAL DE LA SOLIDARIDAD



# OCTUBRE

CURSO  
2025  
2026




¡UN AÑO PARA EXPLORAR!



Octubre

# ¡Bienvenido Explorador!

Octubre **abre las puertas de un nuevo curso invitándonos a explorar juntos: conocernos mejor, descubrir nuevas formas de jugar y aprender, y abrir los sentidos a los sabores, colores y tradiciones que nos rodean. Es un mes de primeras aventuras, donde la curiosidad y el espíritu de equipo serán nuestros grandes aliados.**



**Explorar es atreverse a mirar con otros ojos**, probar lo desconocido y compartir el camino con los demás. Por eso, **este mes celebraremos actividades en las que la diversión, la cooperación y la creatividad estarán presentes en cada rincón: juegos sociales para conocernos, una competición de colpbol para aprender a trabajar en equipo, y el taller del Rincón del Explorador, un espacio donde se recogerán los retos y experiencias que viviremos a lo largo del curso.**

La manualidad también nos acompañará con la **creación de un caleidoscopio a modo de catalejo de explorador, símbolo de la mirada curiosa que queremos mantener todo el año.** Y como cierre, decoraremos juntos un mural de Halloween, llenando de imaginación y color las paredes que nos acompañan día a día.

Entre los días que marcan este mes destacamos:

- **16 de octubre: Día Mundial de la Alimentación**, una oportunidad para valorar los alimentos que nos sostienen, reflexionar sobre la importancia de compartirlos con justicia y explorar nuevos sabores que nos conectan con la tierra y con otras culturas.

**Octubre será un mes de inicio y descubrimiento**

donde cada dinámica, juego y taller nos recordará que la mejor manera de aprender es explorando con alegría, respeto y amistad.



# 1

Actividades

# DEPORTIVAS



2025 - 2026

**Este curso queremos unir alimentación sana y deporte**, fomentando hábitos saludables de una forma divertida. **Cada mes jugaremos un torneo diferente** para descubrir deportes alternativos y abrir la puerta a nuevas experiencias, de esta manera los niños exploran una gran variedad de deportes y pueden ver con cual se sienten más identificados.

**Este mes empezamos con el Colpball**, un juego cooperativo y muy dinámico donde todos participan, con este deporte se *fomenta el juego en equipo, la igualdad y el respeto.*

Más allá de la competición, **el objetivo principal es que los niños se muevan a la vez que disfrutan**, que aprendan a cooperar, respetar las reglas y valorar el esfuerzo conjunto.

Estas actividades implican no sólo a las clases que estén participando en el juego, sino también a un gran número de espectadores que disfrutan del "espectáculo". Así conseguimos que los partidos sean un auténtico espectáculo, tanto para los que juegan como para los que animan desde fuera.

Además de los torneos, organizaremos los **"Retos de Tribu"**: carreras locas, juegos de lógica, búsquedas del tesoro y escape rooms, etc. **como actividades alternativas a los partidos**, para que nadie se quede sin moverse y divertirse, mientras esperan su turno en el torneo.

*También podrán realizar las medallas y trofeos si desean en talleres manuales.*





## **TIPO DE ACTIVIDAD:** DEPORTIVAS

---

Para comenzar, organizamos **equipos según grupo de edad, y un día a la semana** (por ejemplo los jueves) **se jugarán partidos** entre los equipos del mismo ciclo (si son muchos equipos podemos hacer 2 días a la semana), hasta llegar al encuentro final que decidirá al equipo ganador del mes.

## **EQUIPOS**

- **Infantil:** Se harán mini-equipos de 4–5 niños/as.
  - Partidos simplificados (sin marcador estricto, más enfocados al disfrute).
- **5 años 1º y 2º de primaria:**
  - Equipos de 6–7 jugadores. / Partidos a 15 minutos, con tiempo flexible.
- **3º y 4º de primaria:**
  - Equipos de 7–8 jugadores. / Partidos a 15–20 minutos.
- **5º y 6º de primaria:**
  - Equipos de 8–9 jugadores. / Partidos a 20 minutos.

## **NORMAS**

- **No** se puede **coger la pelota** con las manos, solo golpearla.
- **Gana un punto el equipo** que logre que la pelota entre en la colpbolera/aro.
- **Todos** los jugadores deben participar en la jugada (no vale monopolizar el balón).
- **Respeto** siempre: al rival, al árbitro (monitor) y a los compañeros.

## **ORGANIZACIÓN**

- Semana 1: partidos de clasificación.
- Semana 2: segunda ronda / liguilla.
- Semana 3: semifinales.
- Semana 4: final mensual.

## **MATERIAL:**

---

- Balones Colpbol.
- Folio para Tablilla Competición.



# 2

ACTIVIDADES DIVERTIDAS

# RETOS DE TRIBU



2025 - 2026

Este curso estrenamos los **Retos de Tribu**, un espacio de juego paralelo a los torneos deportivos donde todos los niños y niñas tendrán la oportunidad de **divertirse, aprender y crecer juntos en el patio.**

**Los juegos sociales e interpersonales** son actividades que *fomentan la interacción, la cooperación y la comunicación entre los participantes.* A través de ellos, los niños desarrollan habilidades sociales y emocionales tan importantes como la **empatía, la escucha, el respeto y el trabajo en equipo**, mientras disfrutan de experiencias compartidas.

En los Retos de Tribu no solo entrenaremos estas habilidades, sino que también **pondremos a prueba el ingenio, la creatividad y la resistencia física.** Habrá *carreras divertidas, juegos de lógica, búsquedas del tesoro, escape rooms en equipo y retos físicos inspirados en TikTok.* Cada dinámica está pensada para que los niños **descubran sus límites, aprendan a superarse y disfruten del proceso** de forma motivadora y segura.

De esta manera, el patio del comedor se convierte en un espacio inclusivo y dinámico: quienes no estén jugando en los torneos podrán vivir igualmente una experiencia llena de diversión, aprendizaje y valores.



# 2

# JUEGOS SOCIALES



## TIPO DE ACTIVIDAD: DIVERTIDAS

Los juegos que proponemos para este mes son para romper el hielo y conocernos un poquito más ya que puede haber alumnos nuevos que se queden al comedor, en algunos os recomendamos edad, pero si lo veis bien para todos, genial.

- **Mi nombre es y mi gusto son.**
- **Conóceme.**
- **Quiero conocerte baile.**
- **Repite la acción.** (el frío caliente para mayores)
- **La torre más alta.** (juego para el día de las ciudades 31 OCT)
- **Maremoto.**
- **Cuento Compartido.**
- **Paquete de...**
- **El abrazo loco.**

## INSTRUCCIONES DE CADA JUEGO

### **1. MI NOMBRE ES Y MI GUSTO SON: (INFANTIL, 5 AÑOS, 1º Y 2º)**

- **En qué consiste:** Cada niño dice su nombre y algo que le guste "Me llamo Marta y me gusta el helado". El siguiente debe repetir lo del anterior y añadir lo suyo. Cuanto más avanza el turno, más difícil recordar todo.
- **EDADES:** Para todos los cursos, pero para 5º y 6º recomendaría añadir la variante de incluir un gesto al final o hacer el siguiente juego "Quiero Conocerte".

### **2. QUIERO CONOCERTE BAILE (DE 3º A 6º)**

- **En qué consiste:** Los niños bailan y cantan la canción de "Quiero Conocerte, dime tu nombre ya" al primer turno la monitora señala a alguien para que diga su nombre y haga algún gesto, todos los demás dicen "Hola y el nombre" e imitan el gesto, y nuevamente comienzan a cantar "Quiero Conocerte..." para conocer a otra persona.

# 2

# JUEGOS SOCIALES



## INSTRUCCIONES DE CADA JUEGO

### 3. CONÓCEME

- **En qué consiste:** Cada niño lanza el dado y dice lo que le pregunta la lámina según el número que ha sacado. Os adjunto lámina en blanco para que pongáis las preguntas vosotros también.
- **MATERIAL:** Lámina con preguntas y lámina en blanco para rellenar por vosotros.

### 4. REPITE LA ACCIÓN

- **En qué consiste:** Hacemos grupos y una persona debe salir de la sala o alejarse, el grupo decide representar una acción (*lanzar chaquetas al aire, pegar una patada a una hoja de papel, levantarse y sentarse...*) cuando se ha decidido la acción, llamaos a la persona que va a adivinar.

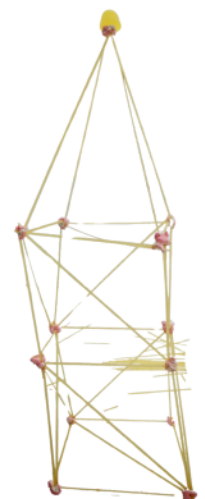
El adivinador empieza a intentar reproducir la acción que cree que han elegido. Cada vez que haga algo parecido, algo que se acerque a la acción, los demás le indican que está "más cerca" usando pistas como "caliente, caliente" o sonidos similares ("ooooohhh...").

Si se aleja de lo que sería la acción correcta (se equivoca en dirección, gesto, objeto, etc.), se le dice "frío, frío" o un sonido que denote lejanía ("aaahhhh..."). El juego termina cuando adivina la acción o se rinde y se elije un nuevo jugador.

- **MATERIAL:** [Vídeo ejemplo juego](#)

### 5. LA TORRE MÁS ALTA (4º a 6º)

- **En qué consiste:** Creamos grupos de 4-5 personas y le repartimos a cada grupo palillos y plastilina, el reto será que creen la mejor estrategia para conseguir construir la torre más alta posible en 10 minutos y no se caiga.



# 2

# JUEGOS SOCIALES



## INSTRUCCIONES DE CADA JUEGO

### 6. MAREMOTO

- **En qué consiste:** Nueva versión del juego de la silla. Colocamos las sillas en círculo y cuando la monitora dice "**OLA QUE VA**" todos deben **moverse una silla hacia la derecha**, cuando dice "**OLA QUE VIENE**" deben **moverse una silla hacia la izquierda**.

Cuando la monitora grite **MAREMOTO**, **todos se cambian de lugar** y ocupan una nueva silla, no podrán sentarse ni en la silla de al lado ni dos a la derecha ni dos a la izquierda. El que se quede sin silla está eliminado y quitamos una silla del juego.

### 7. CUENTO COMPARTIDO (INFANTIL hasta 2º)

- **En qué consiste:** El monitor inicia un cuento, relatando alguna historia en la que él aparece y también en la que aparece alguno de los niños, al quien señalará. El niño señalado tendrá que decir su nombre y continuar explicando la historia. Tendrá que mencionar a otro niño, lo señalará y así continuará contándose el cuento.

### 8. PAQUETE DE NÚMEROS

- **En qué consiste:** Los niños caminan por la sala y cuando la monitora dice "paquete de...", deberán juntarse ese número de niños y abrazarse, por ejemplo "paquete de 3", el que se quede fuera, estará eliminado, así varias veces.

### 9. ABRAZO LOCO

- **En qué consiste:** hacemos dos filas una a cada lado de la monitora y esta irá dando instrucciones a las filas:
  - Cuando **baje la manos** de una de las filas los niños de esa fila **deberán saltar**.
  - Si **levanta la mano** los niños deberán **levantar las manos**.
  - Cuando **gire la muñecas**, los niños de esa fila deberán dar **círculos con la cintura**.
  - Si la monitora **cruza los brazos**, los niños deberán **cambiar de fila**.
  - Si la monitora da una **palmada** con los brazos arriba, las filas deberán juntarse y **abrazarse**.

# 3

MURALES Y TALLERES

## EL ARTE EXPLORADOR



2025 - 2026

Este curso **nos convertiremos en auténticos exploradores creativos** que llenarán de vida y color las aulas, los pasillos y el comedor. **Cada mes**, a través de **murales** y decoraciones temáticas, daremos alegría a cada rincón del cole y celebraremos las fechas más especiales.

**En octubre** arrancaremos con nuestro **Rincón del Explorador**, un espacio donde iremos colocando fotos de todas las actividades del curso, y cerraremos el mes con una **decoración... ¡terroríficamente divertida por Halloween!** Además, puede que alguna sorpresa decorativa traiga premio para los equipos más originales.

Pero la aventura no se queda ahí: este año **los talleres de manualidades girarán en torno a las 3R: Reducir, Reutilizar y Reciclar**. Queremos que los niños descubran cómo dar una segunda vida a materiales cotidianos como envases de leche, tubos de cartón o tapones, convirtiéndolos en creaciones únicas. Así aprenderán que **ser exploradores también significa cuidar el planeta**, usar la imaginación y buscar nuevas posibilidades en aquello que parecía no tener uso.

Porque **explorar no es solo descubrir lugares nuevos, también es mirar lo que tenemos cerca con otros ojos** y encontrar en ello una oportunidad para crear, compartir y proteger el mundo en el que vivimos.



# 3

MURALES Y DECORACIÓN

## RINCÓN DEL EXPLORADOR



**“El rincón del explorador”:** Será un mural compartido por todos los cursos en el que cada mes iremos colocando aquellos trabajos, proyectos y creaciones que queramos destacar y lucir.

**El rincón simboliza la curiosidad, la aventura y las ganas de aprender** de todos nuestros alumnos. Así, cada niño y niña será un explorador del conocimiento y la creatividad.

📌 Poco a poco, cada curso irá aportando sus trabajos al rincón, de manera que mes a mes veremos crecer nuestro mural con la huella de todos.

Así, el colegio entero se convertirá en una gran expedición en la que cada alumno, desde Infantil hasta los mayores de Primaria, tiene un papel importante: explorar, aprender y compartir.

👧👦 **Los más pequeños inaugurarán el mural**

con una actividad muy divertida: Cada uno pintará a su personaje y le añadirá unos prismáticos hechos con vasos de papel, para que nunca dejen de observar, descubrir y explorar el mundo que les rodea.



### **MATERIAL:**

- Papel continuo, cartulinas colores, papel pinocho de colores
- Láminas exploradores + vasos de cartón.

# 3

## TALLERES Y MANUALIDADES DECORANDO EL OTOÑO



### **ACTIVIDAD PARA : INFANTIL - 5 AÑOS - 1º Y 2º**

En Octubre los más pequeños realizarán talleres con las hojas del otoño que se encuentren por el suelo, para ello se convertirán en grandes exploradores de la naturaleza y deberán recoger hojas de los árboles.

#### **OBJETIVO**

- Desarrollar la creatividad y la imaginación.
- Experimentar con materiales naturales.
- Fomentar la motricidad y la expresión artística.

#### **DESARROLLO PASO A PASO:**



#### **Exploración de las hojas**

- Los niños observan las hojas recogidas: su forma, tamaño, colores... Pueden tocarlas y compararlas.

#### **Elegir y preparar la hoja**

- Cada niño escoge una o varias hojas que le llamen la atención. Se pueden aplanar previamente dentro de un libro para que estén más lisas.

#### **Crear con pintura o rotulador**

- Infantil (3-5 años): Pintan las hojas con colores libres o con puntos, rayas y círculos sencillos.
- Primaria (1º-2º): Pueden decorar con patrones más elaborados o transformar las hojas en animales (pájaros, zorros, erizos, peces).

#### **Exposición**

- Pegamos todas las hojas en papel continuo haciendo un mural de otoño para decorar.

#### **MATERIAL:**

- Hojas recogidas del entorno.
- Rotuladores y colores.
- Papel Continuo y pegamento.



# 3

## TALLERES Y MANUALIDADES CATALEIDOSCOPIO



**ACTIVIDAD PARA:** ALUMNOS DE 3° a 6°

---

Los más mayores este mes van a hacer un taller muy especial dándo una segunda vida a materiales que normalmente tiramos a la basura.

En lugar de que **un rollo de papel de cocina o de papel higiénico** acabe en el contenedor, **lo vamos a transformar en algo mágico: un catalejo de explorador.** Con este catalejo podremos imaginar que viajamos por mares lejanos, descubrimos islas escondidas o buscamos tesoros secretos. 🚢🌴🌟

### PASOS A SEGUIR

- Pegamos papel de aluminio o papel de espejo adhesivo en una base de cartón.
- La doblamos en forma de triángulo y lo introducimos dentro de un rollo de papel.
- Pegamos el palo de pincho en un lateral del rollo de papel.
- Dibujamos y decoramos un círculo de cartulina y lo clavamos al palo de pincho.
- Al hacer girar la rueda las formas aparecerán en nuestro Caleidoscopio.

### **MATERIAL:**

---

- Tubo papel de cocina o higiénico.
- Folios y colores.
- Palillo pincho moruno.
- Papel metálico.
- Pegamento.
- Vídeo Tutorial: [Cómo hacer catalejo.](#)



# Actividad ODS

**CURSO  
2025  
2026**



16

DÍA DE LA ALIMENTACIÓN

## DÍA DE LA ALIMENTACIÓN

El **Día Mundial de la Alimentación** (16 de octubre) es una oportunidad clave para **reflexionar sobre la importancia de una alimentación sostenible, saludable y accesible para todas las personas**, trabajando con él el *ODS 2: Hambre Cero* y el *ODS 12: Producción y Consumo Responsables*, fomentando en los niños la conciencia de que los alimentos son un recurso valioso que no debemos desperdiciar.

### OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

¿Conseguiréis evitar que la comida acabe en la basura?

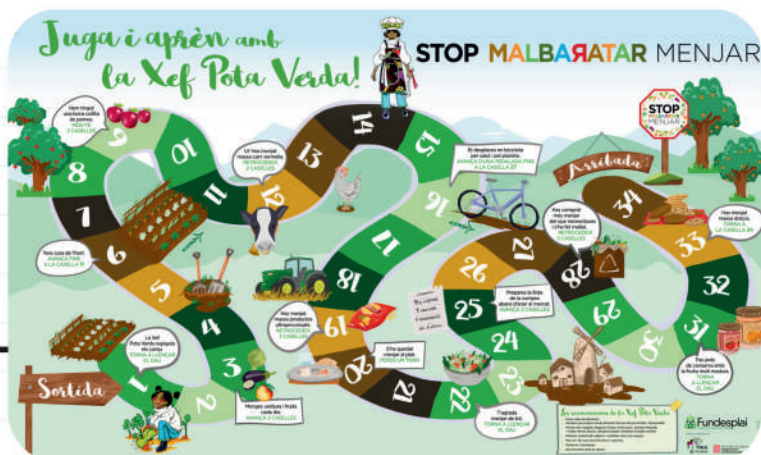
- **Sensibilizar** al alumnado sobre la importancia de reducir el **desperdicio** alimentario.
- **Valorar los alimentos** como un recurso limitado que debemos cuidar.
- Reflexionar sobre el **derecho a una alimentación saludable y sostenible**.

### ¿CÓMO SE JUEGA?

- Se organiza el grupo en equipos de juego. Cada equipo se identifica con una ficha-alimento.
- Se tira el dado por turnos y se mueve la ficha el nº de casillas que indica.
- Todas las casillas tienen alguna función. Puede ser una pregunta o una actividad de acción (casillas con dibujo y bocadillo).
- ¡En movimiento!. Cuando un equipo no sabe responder a la pregunta retrocede 2 casillas y salta a otro equipo. Si éste acierta puede avanzar 2 casillas y esperar su turno de juego.
- La partida finaliza cuando todos los equipos llegan a la meta, lo que simboliza el compromiso colectivo con la reducción del desperdicio de alimentos.

### MATERIAL:

- Lámina Tablero
- [PDF Instrucciones](#)



# HALLOWEEN



31

HALLOWEEN



# HALLOWEEN

## 🎃 DECORACIÓN DE HALLOWEEN EN EL COMEDOR 🎃

Este Halloween queremos que nuestro comedor se llene de creatividad, color y mucha diversión.

Todos los cursos, desde Infantil hasta 6º de Primaria, participarán en la decoración de los rincones del comedor, utilizando material reciclado y elementos para murales.

De esta forma, no solo crearemos un ambiente terroríficamente divertido, sino que también cuidaremos el medio ambiente, demostrando que con materiales que ya tenemos podemos dar una nueva vida a los objetos y convertirlos en auténticas obras de arte.

### 🌟 INFANTIL (3 Y 4 AÑOS) - TUTORIAL

Los más peques elaborarán unas simpáticas guirnaldas de fantasmas como en la foto, usando papel higiénico blanco y bolitas de papel de aluminio para darles forma.



### 👻 5 AÑOS, 1º Y 2º DE PRIMARIA - TUTORIAL

Ellos crearán unos originales cuadros de fantasmas reciclando cajas de huevos, decorándolos con fondos de colores y detalles terroríficos.

### 👻 4º, 5º Y 6º DE PRIMARIA - TUTORIAL FIGURAS - ESQUELETOS

Los mayores se encargarán de las figuras de cadenas de papel: esqueletos, murciélagos, Frankenstein y momias. Para ello unirán tiras de papel y las decorarán con todo su ingenio para dar un toque espeluznante.

Además de divertirnos, esta actividad nos recuerda que reutilizar materiales es una manera sencilla de proteger el planeta, al mismo tiempo que fomentamos la creatividad y el trabajo en equipo.



## MATERIAL:

- Papel higiénico + papel aluminio y gomitas
- Cajas de huevo de cartón + témperas y cartulinas
- Papel continuo y cartulinas de colores + ojitos móviles

# NOVIEMBRE

CURSO  
2024  
2025



PEQUEÑOS INVENTORES



# Noviembre

## Mes de pequeños inventores

**Explorar** no es solo descubrir lo que ya existe, también **es atreverse a crear lo que todavía no conocemos**. Los grandes inventores empezaron observando su entorno, haciéndose preguntas y probando soluciones nuevas. **Este mes nos convertiremos en pequeños inventores**, reconstruyendo grandes inventos como vehículos y ventiladores en nuestros talleres de reciclaje.

También estrenaremos la sección de **Experimentos**, coincidiendo con el **Día Mundial de la Ciencia para la Paz**, desde la electricidad estática hasta la tinta invisible, los niños y niñas se asombrarán al ver cómo la ciencia puede ser un juego de exploración.

**La música y la infancia también estarán muy presentes:** a través del baile, celebraremos el *Día de la Música (22 de noviembre)* y el *Día del Niño (20 de noviembre)*, recordando que **bailar es compartir, jugar y celebrar la vida**. Además, estrenaremos los divertidos **"juegos de pizarra"**, que nos transportan al mundo de los juegos de mesa para disfrutar como verdaderos niños.

**Practicaremos deportes alternativos** con material autoconstruido, como *kinball*, *ultimate* o *duni*, demostrando que inventar también es crear maneras distintas de movernos y disfrutar en equipo.

Para cerrar el mes, **uniremos arte y conciencia en un mural colaborativo**, inspirado en canciones por el respeto y la igualdad, con motivo del Día contra la Violencia de Género (25N).

👉 Este mes, la exploración se transforma

**en invención, juego y creación**

recordándonos que cada idea puede ser una semilla para cambiar el mundo.



# 1 Deportes Alternativos



Este mes **descubriremos deportes alternativos** para movernos, divertirnos y trabajar en equipo de forma diferente. Lo especial es que **crearemos nuestros propios materiales**, fomentando la creatividad, el reciclaje y el cuidado de los recursos.

## RINGO POLACO 5 años, 1º y 2º.

- **Materiales:** [Aros fabricados de manera manual](#) por nosotros mismos.
- **En qué consiste:** Dos equipos se enfrentan en un campo dividido por una red o línea, lanzando el aro al campo contrario, intentando que no puedan devolverlo.
- **Cómo jugar:**
  - El *objetivo* es [lanzar el aro al campo contrario de manera que el equipo rival no pueda atraparlo ni devolverlo](#) correctamente.
  - Cada vez que un equipo falla, el contrario suma un punto.
  - Se juega en equipo, alternando lanzamientos y recepciones.

## ULTIMATE 3º y 4º

- **Materiales:** Disco volador (frisbee) - puede servir los de Ringo Polaco.
- **En qué consiste:** Es un deporte de equipo en el que se combina el movimiento, el lanzamiento y la cooperación. No hay contacto físico y se basa en el "espíritu de juego", que fomenta el respeto y la honestidad.
- **Cómo jugar:**
  - Se forman equipos de 7 contra 7.
  - El objetivo es avanzar por el campo lanzando el frisbee entre compañeros hasta atraparlo dentro de la zona de gol del equipo contrario.
  - El jugador que tiene el disco no puede moverse, solo pasarlo.
  - Gana el equipo que consiga más puntos al atrapar el frisbee en la zona de anotación.



# 1 Deportes Alternativos



## KING-BALL 5º y 6º de Primaria

- **Materiales:** Balón Atrium fabricado con globos y papel film.
- **En qué consiste:** Es un deporte cooperativo y muy dinámico en el que tres equipos compiten al mismo tiempo con una sola pelota gigante.
- **Cómo jugar:**
  - Se forman tres equipos en el campo de 5 jugadores.
  - Un equipo sirve el balón nombrando a otro (por ejemplo: "¡Equipo azul!").
  - El equipo nombrado debe atrapar la pelota antes de que toque el suelo.
  - Si no lo logra, los otros dos equipos suman un punto.
  - El juego continúa con un nuevo saque.
  - Gana el equipo que más puntos acumule al final del tiempo.

## TUTORIALES DE CÓMO JUGAR

- [RINGO POLACO.](#)
  - [Cómo crear un aro con revistas, bolsas y cinta adhesiva.](#)
- [ULTIMATE](#)
- [KING-BALL](#)
  - [Cómo crear el "Atomium" o balón de king-ball](#)



Con estas actividades los alumnos aprenderán que **el deporte es una herramienta de convivencia, diversión y aprendizaje compartido**, donde *el respeto y la creatividad* tienen tanto valor como *la propia competición*.

*\* La asignación de cursos o edades para realizar los deportes son orientativos, si las monitoras creen que lo pueden realizar también sus grupos ¡adelante exploradores!*

# 2

# EXPLORADORES DEL RÍTMO



## TIPO DE ACTIVIDAD: JUEGOS SOCIALES

Así como los exploradores descubren territorios y culturas nuevas, los niños descubrirán nuevos ritmos, movimientos y emociones. Cada juego es un viaje para explorar su cuerpo, sus reflejos, la coordinación en equipo y la alegría de la música como lenguaje universal.

- **Bailando como Spaghetis** (Infantil)
- **El juego de las emociones** (Infantil)
- **Sigue el ritmo en cadena** (4° a 6°)
- **Bailando entre círculos** (Todos)
- **Dentro y fuera del círculo** (Todos)
- **El vaso bailongo** (5 años a 6°)



*\*las edades son recomendaciones pero si creéis que pueden jugar todos, adelante.*

## INSTRUCCIONES DE CADA JUEGO

### **1. EL SPAGUETTI BAILONGO (INFANTIL, 5 AÑOS, 1° Y 2°)**

La monitora tendrá un churro de piscina que hará girar y mover como si fuera un espagueti gigante. Los niños deberán imitar los movimientos al ritmo de la música, convirtiéndose en espaguetis bailongos.

- **Exploración:** Los peques exploran el movimiento libre, la coordinación y la imaginación.
- **Materiales:** Churro de piscina, música.
- **Vídeo orientativo:** [Spagetti Bailongo](#)

### **2. SIGUE EL RITMO EN CADENA (DE 3° A 6°)**

La monitora tendrá un churro de piscina que hará girar y mover como si fuera un espagueti gigante. Los niños deberán imitar los movimientos al ritmo de la música, convirtiéndose en espaguetis bailongos.

- **Exploración:** Los peques exploran el movimiento libre, la coordinación y la imaginación.
- **Vídeo orientativo:** [Ritmo en cadena](#)



## INSTRUCCIONES DE CADA JUEGO

### **3. DENTRO Y FUERA DEL CÍRCULO** - (Todos)

Con una cuerda o un círculo dibujado en el suelo, todos comienzan fuera. El monitor da órdenes ("¡Dentro!", "¡Fuera!") cada vez más rápido. Los que se equivoquen quedan eliminados hasta que solo quede un explorador ganador.

- **Exploración:** Se entrena la atención, la reacción y la orientación espacial.
- **Material:** cuerda o tiza.
- **Vídeo orientativo:** [Dentro y fuera del círculo](#)

### **4. BAILANDO ENTRE CÍRCULOS** - (Todos)

Cada niño dibuja un círculo a sus pies. El monitor da instrucciones de moverse a la izquierda, derecha, delante o detrás. El que se equivoque es eliminado..

- **Exploración:** exploran la atención, el espacio y la rapidez en la reacción.
- **Material:** cuerda o tiza, música.
- **Vídeo orientativo:** [Bailando entre círculos](#)

### **5. EL VASO BAILANDO** - (Todos)

Versión musical del juego de las sillas, pero con vasos. Hay un vaso menos que participantes. Al detenerse la música, todos deben coger un vaso. Gana quien consiga el último vaso. Para más reto: el monitor dará órdenes mientras suena la música (saltar, girar, caminar al revés...).

- **Exploración:** La rapidez, la atención y la capacidad de adaptarse a cambios.
- **Material:** Vasos de plástico o cartón, música.
- **Vídeo orientativo:** [El vaso bailongo](#)

### **6. EMOTICONOS EMOCIONADOS** - (Infantil)

Cada niño recibe una tarjeta con una emoción (alegría, tristeza, enojo, sorpresa...). Uno por uno pasan al frente y, sin hablar, deben imitar la emoción para que los demás la adivinen.

- **Exploración:** El lenguaje corporal, la empatía y el reconocimiento emocional.
- **Material:** Tarjetas con emoticonos.

# 2

## JUEGOS DE Pizarra



Este mes, para complementar los juegos sociales y con motivo del **día Del Niño**, vamos a incluir juegos de pizarra y folio. Para ello recuperaremos algunos de los juegos tradicionales más divertidos que estimulan la atención, la creatividad, la memoria y la cooperación.

De esta manera, los niños no solo explorarán el movimiento y la música, sino también el ingenio y la imaginación a través de dinámicas sencillas y entretenidas que podrán realizarse en el aula.

### 1. EL AHORCADO

Un jugador piensa una palabra y dibuja tantos guiones como letras tenga. Los demás intentan adivinarla diciendo letras. Si aciertan, se escribe en el guion correspondiente; si fallan, se dibuja una parte del muñeco del ahorcado.

- **Objetivo:** Descubrir la palabra antes de que el dibujo se complete.
- **Exploración:** Atención, vocabulario, deducción.

### 2. 3 EN RAYA

Dos jugadores (o equipos) se turnan para colocar X y O en una cuadrícula de 3x3. El primero en alinear tres símbolos gana.

- **Objetivo:** Conseguir tres en línea antes que el rival.
- **Exploración:** Estrategia, lógica, toma de decisiones.

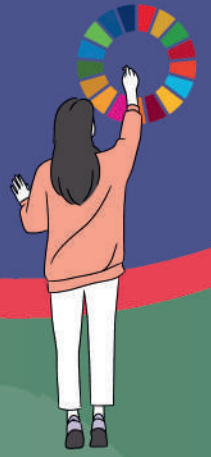
### 3. PICTIONARY

Un jugador dibuja en la pizarra una palabra o concepto sin usar letras ni números, mientras los demás intentan adivinarlo.

- **Objetivo:** Adivinar lo que el compañero representa con el dibujo.
- **Exploración:** Creatividad, comunicación no verbal, imaginación.

# 2

## JUEGOS DE Pizarra



### 4. PONLE LA COLA AL BURRO

En la pizarra se dibuja un burro sin cola. Con los ojos vendados, los niños deberán intentar dibujar o colocar la cola en el lugar correcto siguiendo indicaciones de sus compañeros.

- **Objetivo:** Acertar lo más cerca posible del lugar correcto.
- **Exploración:** Orientación espacial, diversión compartida.

### 5. BORRANDO CÍRCULOS

El monitor dibuja muchos círculos en la pizarra. Por turnos, los niños deben borrar un número determinado de círculos siguiendo instrucciones (por ejemplo, borrar de dos en dos, o solo los de la esquina).

- **Objetivo:** Ser el que borre el último círculo.
- **Exploración:** Cálculo, estrategia, atención.

### 6. UNIR PUNTOS SIN LEVANTAR EL LÁPIZ

- Se dibujan puntos en la pizarra formando una figura o laberinto. El reto es unirlos todos sin levantar el rotulador/tiza.
- **Objetivo:** Completar la figura correctamente.
- **Exploración:** Coordinación, lógica, resolución de problemas.



# Actividad ODS

**CURSO  
2025  
2026**



20  
25

DÍA DE LA MÚSICA Y  
DÍA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

## 3

## VUELTA ALTO, VUELA LIBRE



**Este mes** uniremos a todas las edades en una gran actividad de expresión artística y emocional a través de la música y la pintura. El objetivo es **crear, entre todos, un mural colaborativo** que simbolice la fuerza de la música y el compromiso con una sociedad libre de violencia, para ello vamos a.

### **1. ESCUCHA ACTIVA DE CANCIONES:**

- En el aula o en el espacio común, los niños y niñas escucharán diferentes canciones que transmitan mensajes de esperanza, igualdad, respeto y lucha contra la violencia de género.

### **2. INTAR AL RITMO DE LA MÚSICA:**

- Mientras suenan las canciones, cada grupo o edad podrá expresarse pintando en papel continuo con colores libres, trazos abstractos o dibujos que surjan de la inspiración musical. El resultado será un gran mural lleno de color, vida y energía.

### **3. CREACIÓN DE PLUMAS CON MENSAJES POSITIVOS:**

- Cada participante elaborará una pluma individual en cartulina o papel, decorándola con colores y escribiendo en ella un mensaje positivo relacionado con la igualdad, la libertad, el respeto o la importancia de soñar.

### **4. FORMACIÓN DE LAS ALAS:**

- Finalmente, todas las plumas se unirán para dar forma a un par de alas gigantes sobre el mural, simbolizando que juntos podemos volar libres, sin miedo y siempre acompañados de la música como motor de esperanza.

### **🎵 Lista de canciones inspiradoras**

- **Rozalén** – La Puerta Violeta
- **Bebe** – Malo
- **Vanesa Martín** – Mujer Océano
- **Christina Aguilera** – Fighter
- **Manuel Carrasco** – Mujer de las mil batallas
- **India Martínez** – Conmigo
- **Amaral** – Moriría por vos (*lectura reflexiva desde la igualdad*)
- **Aitana** – Vas a quedarte (*lectura de amor sano*)



# 3

## TALLERES Y MANUALIDADES PEQUEÑOS INVENTORES



Este mes **celebramos el Día del Inventor**, y queremos invitar a nuestros alumnos a convertirse en auténticos exploradores del ingenio y la creatividad. Para ello, realizaremos talleres de material reciclado donde cada alumno podrá dar rienda suelta a su creatividad y construir sus propios inventos, descubriendo cómo la imaginación y la experimentación han permitido a los grandes inventores crear soluciones sorprendentes.

### VENTILADOR ECOLÓGICO ( 5 años a 2º)

- Utilizando *depresores* y *botellas de plástico recicladas*, los niños fabricarán su propio ventilador, aprendiendo cómo un objeto cotidiano puede transformarse en algo útil.



### COCHE CASERO (3º y 4º)

- Con *depresores de madera* o *pinzas*, *gomas elásticas* y *taponos de botellas de plástico*, los alumnos diseñarán un coche en miniatura, fomentando la creatividad y la comprensión de mecanismos sencillos.



### MANO ROBÓTICA (5º y 6º)

- Empleando *pajitas*, *cartón* e *hilo*, los mayores crearán una mano articulada, explorando la relación entre movimiento y estructura, al estilo de los inventores más innovadores.



Para **nuestros alumnos más pequeños**, hemos preparado un taller especial en homenaje al **invento de la máquina de coser**.



### COSER Y CANTAR

- Los niños *recortarán figuras de cartón*, perforarán agujeros alrededor de las mismas y pasarán lana o hilos de colores para darles forma. Esta actividad no solo desarrollará su creatividad, sino que también trabajará la psicomotricidad fina mientras se divierten aprendiendo sobre inventos y música.



En noviembre celebramos el **Día de la Ciencia para la Paz**, una oportunidad para acercarnos al conocimiento científico como herramienta para comprender el mundo y promover soluciones pacíficas y sostenibles. Por ello, estrenamos nuestra sección de experimentos, donde los niños se convertirán en pequeños científicos y exploradores de la naturaleza y la energía. Los experimentos que vamos a realizar:

### **1. PEZ GLOBO: reacción química divertida**

- Observar cómo la reacción entre un ácido y una base genera gas y movimiento.
  - Pintar el globo como si fuera un pez.
  - Introducir un poco de vinagre en el globo y un poco de bicarbonato en un papel doblado que se pueda meter dentro del globo.
  - Apretar suavemente el globo sobre la mesa para activar la reacción.
  - Observar cómo el globo se hincha y "salta", imitando a un pez globo.



### **2. TINTA INVISIBLE CON LIMÓN**

- Explorar la química de la oxidación y cómo el calor puede revelar información oculta.
  - Exprimir un poco de limón y aplicar el jugo sobre el papel con un pincel, formando palabras o dibujos, y dejar secar.
  - Acercar el papel a la fuente de calor y observar cómo el mensaje oculto se hace visible.

### **3. ELECTRICIDAD ESTÁTICA: levitando muñecos**

- Conocer la electricidad estática y cómo puede generar movimiento en objetos ligeros.
  - Recortar figuras de servilleta con forma de personas y pegarlas por los pies en la cartulina.
  - Frotar un globo sobre la ropa o cabello para cargarlo de energía estática.
  - Pasar el globo cerca de las figuras y observar cómo se levantan y se mueven.



# DICIEMBRE

CURSO  
2025  
2026



EXPLORANDO TRADICIONES



Diciembre

## Exploradores de Tradiciones

**Diciembre nos invita a convertirnos en exploradores de tradiciones**, descubriendo la magia de la Navidad a través de los pequeños gestos, los encuentros con familiares y amigos, y los símbolos que nos unen en estas fiestas. **Ser explorador también es mirar con otros ojos aquello que hacemos cada año, valorar lo que nos conecta y disfrutarlo con ilusión.**

Este mes, **los vasos serán protagonistas** de muchos momentos únicos: con ellos celebraremos *divertidos relevos en equipo* con vasos decorativos, donde la risa y la creatividad nos harán disfrutar como auténticos niños.

En el **ámbito deportivo**, con motivo del **Día de la Inclusión** (3 de diciembre), aprenderemos a ponernos en el lugar del otro a través del **goalball**, un deporte en el que, con los ojos vendados y un balón con cascabel, descubriremos cómo las personas ciegas también disfrutan del juego y del trabajo en equipo.

La ciencia y la curiosidad también estarán presentes en nuestros **experimentos**, **creando pegatinas para las ventanas y nieve artificial**, llenando de color y magia los espacios donde compartimos cada día.

👉 Diciembre nos enseña que

**explorar es celebrar, compartir y abrir el corazón a las tradiciones**

porque cada gesto y cada juego en estas fechas se convierten en un recuerdo inolvidable.



# Actividad ODS

**CURSO  
2025  
2026**



**3**

**DÍA DE LAS PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD**

# 1 GOALBALL – TWINCON

## NORMAS



En diciembre vamos a explorar **deportes inclusivos y alternativos**, descubriendo nuevas formas de movernos, divertirnos y aprender. Este mes celebramos el **Día de las Personas con Discapacidad**, por lo que vamos a experimentar deportes adaptados que fomentan la *empatía, cooperación y respeto*. Además, continuaremos con nuestro campeonato mensual, donde descubriremos el Twincon.

### 🏆 DEPORTE ESTRELLA – GOALBALL - 🏆

El goalball es un **deporte de equipo paralímpico creado específicamente para personas ciegas** y con discapacidad visual, donde dos equipos de tres jugadores compiten para **lanzar un balón con cascabeles** por el suelo hacia la portería contraria, confiando en su oído y sentido espacial para jugar.

El juego se desarrolla en una cancha con marcas en relieve y requiere un silencio estricto para que todos los jugadores puedan oír el balón y se usan antifaces opacos para igualar las condiciones de visibilidad.

- **Objetivo:** Experimentar un deporte diseñado para personas ciegas o con discapacidad visual, desarrollando la orientación espacial, la audición y el trabajo en equipo.
- **Materiales:** Crearemos nuestros propios balones con bolsas de basura, periódico, cinta aislante, cascabeles, se acompañará de un [tutorial para que aprendan a fabricar los balones](#).

### 🎯 CÓMO SE JUEGA

1. Se juega en un campo delimitado y cada equipo ocupa una portería.
2. El balón debe rodarse por el suelo hacia el equipo contrario.
3. Los jugadores deben escuchar el sonido de los cascabeles para parar el balón.
4. Cada vez que un equipo no logra detenerlo, el contrario suma un punto.
5. Se fomenta la cooperación, comunicación y atención auditiva, ya que los jugadores cierran los ojos o usan antifaces para simular la discapacidad visual.

# 1 GOALBALL – TWINCON

## NORMAS



El **Twincon** se presenta como un **deporte alternativo**. Se clasifica como juego de invasión colectivo entre dos equipos mixtos de 6 jugadores. **El objetivo es la conquista de los conos contrarios**. El móvil del juego solamente se toca con las manos realizando pases sin que caiga al suelo y con lanzamientos de precisión a los conos.

## CAMPEONATO MENSUAL – TWINCON

- **Objetivo:** Presentar un nuevo deporte que combine estrategia, velocidad y coordinación en equipos.
- **Materiales:** Conos o marcadores para delimitar el campo y balón de tamaño mediano estilo balonmano.

## CÓMO JUGAR

1. Los equipos se enfrentan en un campo dividido en dos mitades.
2. Cada equipo debe pasar el balón entre sus miembros y llegar a la zona contraria para anotar.
3. Se permite intercambiar posiciones y roles para fomentar la estrategia y cooperación.
4. El equipo que consiga más puntos al final del tiempo establecido gana el partido.
5. Twincon combina elementos de coordinación, trabajo en equipo y planificación táctica, haciendo que todos los jugadores participen activamente.

## ORGANIZACIÓN

- **Semana 1:** partidos de clasificación.
- **Semana 2:** segunda ronda / liguilla.
- **Semana 3:** semifinales.
- **Semana 4:** final mensual.

## VIDEO: Cómo jugar a Twincon



# 2

# JUEGOS SOCIALES



## TIPO DE ACTIVIDAD: DIVERTIDAS

---

En navidad es momento de reuniones familiares, encuentros sociales, alegría y buen humor, por eso los juegos divertidos de este mes queremos que se centre en competiciones o carreras de grandes grupos para demostrar su compenetración, habilidad y trabajo en equipo propio de esta fecha.

Como en las celebraciones los brindis son importantes y los vasos protagonistas, vamos a realizar varias pruebas con los vasos como elementos principales, para poder entender estos juegos os dejamos mejor el enlace a ellos y que podáis verlo y reproducirlos igual, no obstante el nombre de los juegos.

### JUEGOS DIVERTIDOS DE NAVIDAD

- **Carrera de periódicos**
- **Competición de pelotas de pin-pong y vasos**
- **Competición de ver quien se levanta antes del suelo sin usar las manos y con un vaso en la frente**
- **Carrera de ver quien se pone antes un jersey de navidad y se lo quita sin que se le caiga el globo**
- **Competición de la torre más alta de vasos de navidad**
- **Competición por equipo derribar la torre de vasos:**
- **El come vasos en raya**
- **Carrera de orugas**
- **Lanzamiento de tapones botella reciclada con ojo tapado**
- **Carrera de cadena humana y globos: globos**
- **Carrera cadena humana con globos**

## MATERIAL:

---

- Vasos de plástico + pelotas de ping-pong
- pajitas, papel higiénico y periódicos
- globos y bolas de navidad



# 3

TALLERES Y DECORACIÓN

## NAVIDAD EXPLORADORA



Este mes, con motivo de la Navidad, **cada colegio decorará el comedor y sus rincones con motivos navideños.** Queremos que el comedor se convierta en un lugar cálido, entrañable y lleno de espíritu festivo, donde todos se sientan como en casa.

Para ello, **cada centro podrá pedirnos el material que necesiten** y, entre todos — desde los más pequeños hasta los más grandes—, colaborar para dejar el comedor con la decoración más bonita, acogedora y original de toda la familia del comedor.

**Porque la Navidad es tiempo de reunirse en torno a la mesa, de compartir con nuestros seres queridos y de disfrutar juntos.** Y qué mejor que hacerlo en un comedor decorado con cariño, donde cada detalle nos recuerde el calor del hogar. Además, quién sabe... quizá en Navidad, la época en la que todo puede pasar, la decoración más entrañable se lleve una sorpresa especial para el cole 🎁🌟.

Por otro lado, todo aquél que quiera podrá desarrollar el taller del mes: esquís con cartón reciclado 🌱♻️🎨

### ESQUÍS CON MUCHO ARTE

Como diciembre también es el mes de la nieve y de las carreras divertidas, estrenamos un taller creativo en el que mezclamos deporte y reciclaje: ¡vamos a construir nuestros propios esquís!

- **Materiales:**

- Cajas de zapatos o cajas de pañuelos, Cartón reciclado,
- Pinturas y pinceles.

- **Procedimiento:**

- a. Cortar y dar forma a los esquís con cartón o cajas de pañuelos.
- b. Decorarlos con goma EVA, pinturas y mucha creatividad.
- c. Una vez listos, organizamos carreras de esquís:
- d. Crea circuitos con conos y obstáculos en el comedor o el patio.



# 3

## EXPERIMENTOS

# DECORACIÓN NAVIDAD



Diciembre es un mes especial, lleno de luz, colores y tradiciones navideñas. Este mes, nuestros talleres se centrarán en manualidades para decorar la casa y crear figuras navideñas de manera divertida, fácil y económica.

### **1. CREA TUS PROPIAS PEGATINAS NAVIDEÑAS**

Fomenta la creatividad y la expresión artística mientras aprendes a hacer decoraciones únicas.

- **Materiales:** Pegamento, Pintura (acrílica o témpera), Papel o cartulina
- **Procedimiento:**
  - a. Diseña tus propios dibujos navideños sobre papel o cartulina.
  - b. Aplica pegamento y pintura para crear pegatinas personalizadas.
  - c. Deja secar y adhiere las pegatinas en cristales, ventanas o cualquier superficie.

### **2. FIGURAS NAVIDEÑAS CON MASA CASERA**

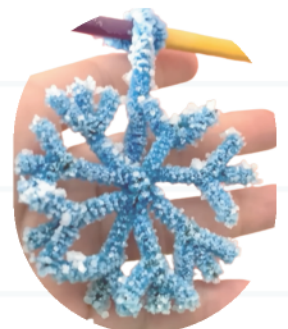
Desarrollar la motricidad fina y la creatividad mientras se aprende a trabajar con materiales sencillos.

- **Materiales:** 2 tazas de harina, 1 taza de sal, 1 taza de agua, Colorantes al gusto
  - Pinturas acrílicas para decorar
- **Procedimiento:**
  - a. Mezclar la harina, la sal y el agua hasta formar una masa homogénea.
  - b. Añadir colorantes si se desea.
  - c. Moldear figuras navideñas, como estrellas, árboles o campanas.
  - d. Dejar secar completamente las figuras.
  - e. Decorar con pinturas acrílicas para darles un toque personal y creativo.

### **3. ❄️🌟 ¡MAGIA EN CASA! NIEVE CRISTALIZADA EN BOLAS DE NAVIDAD**

Crear cristales de sal y descubrir cómo se forman estructuras sólidas.

- **Materiales:** Agua caliente, sal, limpiapipas azules, hilo y palitos de madera.
- **Procedimiento:**
  - a. Formar copos de nieve con los limpiapipas.
  - b. Disolver mucha sal en agua caliente hasta saturar.
  - c. Colgar los copos de nieve en el agua con ayuda de un lápiz.
  - d. Esperar varias horas y observar cómo se forman los cristales.
- **Aprendizaje:** Comprender cómo se produce la cristalización, un proceso natural que nos regala formas hermosas.



Feliz  
Navidad



¡HASTA EL PRÓXIMO  
TRIMESTRE!