

# Menú RÉGIMEN

Enero 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
		Espaguetis gratinados Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	13 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Gnocchis Fruta de temporada y pan	14 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	15 Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	16 Fideua de verduras Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19 Crema de verduras de temporada Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	20 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	21 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	22 Sopa de ave con fideos Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	23 Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	27 Espaguetis eco a la napolitana Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	28 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	29 Arroz a banda Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	30 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato al horno Fruta de temporada y pan
02	03	<b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</b>  Jornada internacional	05	

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Legumbres



Verdura



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú RÉGIMEN

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTADA	APIO	ALTRÉNULAS	SUFRITOS		
RÉGIMEN	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Espaguetis gratinados	1	2							9		11					
			Segundo	Tosta de atún con tomate	1			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella	2															
		Jueves	Primero	Sopa de verduras y garbanzos											12		14			
			Segundo	Pollo al ajillo																
			Guarnición	Maíz salteado																
		Viernes	Primero	Arroz meloso de costillas y coliflor																
			Segundo	Rape en salsa de tomate			4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda														14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	1															
			Segundo	Panini de verduras con mozzarella	1	2							9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4													
		Martes	Primero	Crema de calabacín															14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Gnocchis	1	2	3	4	5	6									14	
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras															14	
			Segundo	Tortilla de patata		3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															14	
		Jueves	Primero	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de carne)																
			Segundo	Caballa en salsa de tomate			4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos															14	
		Viernes	Primero	Fideua de verduras	1								9		11					
			Segundo	Taco de verduras superfood	1	2	3					9	9	10					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada															14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	2	3						9							14	
			Guarnición	Patata panadera al horno															14	
		Martes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1														14	
			Segundo	Pollo tikka masala	2															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz															14	
		Miércoles	Primero	Macarrones eco con bolloñesa vegetal	1							8	9	10	11					
			Segundo	Merluza al horno			4													
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1							9		11	12					
			Segundo	Pizza casera de garbanzos con tomate y queso	2															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha															14	
		Viernes	Primero	Arroz con verduras															14	
			Segundo	Revuelto de huevo		3														
			Guarnición	Champiñones salteados																
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza															14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4												14	
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1								9		11					
			Segundo	Limanda al horno			4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos															14	
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal																
			Segundo	Tortilla de patata		3													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															14	
		Jueves	Primero	Arroz a banda								5	6							14
			Segundo	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	1		4					9	10							
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas															14	
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea															14	
			Segundo	Abadejo al horno			4													
			Guarnición	Chips de boniato al horno																
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera															14	
			Segundo	Merluza al horno			4													
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana															14	
		Martes	Primero	Arroz a banda								5	6							14
			Segundo	Revuelto de huevo		3														
			Guarnición	Champiñones salteados																
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con garbanzos	1								9		11	12			14	
			Segundo	Pollo al horno																
			Guarnición	Maíz salteado																
		Jueves	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tempeh															14	
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha															14	
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12				
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1								10	11						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda															14	