

# Menú SIN CARNE

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 Hummus de garbanzos con pan tostado Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	15	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Tofu salteado con verduras Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Arroz con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Abadejo al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
		<b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</b>  Jornada internacional		

# 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



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CARNE

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	MOSTARA	APIO	ALTRANES	SUFRITOS		
SIN CARNE	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																
			Segundo	Hummus de garbanzos con pan tostado	1							10								
			Guarnición	Maíz salteado																
		Viernes	Primero	Arroz con verduras																
			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											14		
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1														14	
			Segundo	Tofu salteado con verduras																
			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	Arroz con verduras																
			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	10							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostón	1															14
			Segundo	Abadejo al horno			4													
			Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1															14
			Segundo	Tortilla francesa		3														
			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 verduras con fideos	1	2	3					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 con tostones caseros	1															14
			Segundo	Abadejo al horno			4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4												14	
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1							9	11							
			Segundo	Limanda a la meniere	1		4					9								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos															14	
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal																14
			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	Delicias de pescado crujientes	1	2	3	4	5	6		9								14
			Guarnición	Chips de boniato																
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura																
			Segundo	Merluza en salsa de pesto	2	3	4					8	9							
			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 verduras con fideos y garbanzos																
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla																
			Guarnición	Maíz salteado																
		Jueves	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem																14
			Segundo	Pisto de verduras																
			Guarnición	Cous cous	1							9	11							
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3					9	11	12						
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1							10	11							
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda															14	