

## Menú HALAL SIN QUESO, SIN NATA

Enero 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
<b>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b>		Sopa de verduras y garbanzos  Tortilla francesa  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	Arroz con coliflor  Rape a la napolitana  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo halal al ajillo  Maíz salteado  Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b>  Arroz con verduras  Caballa en salsa de tomate  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	13  Garbanzos con verduras  Tortilla de patata  Ensalada variada  Yogur natural con canela / pan	14  Fideuá vegetal  Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	15  Crema de calabacín y tostones caseros  Rollitos de primavera  Gnocchis  Fruta de temporada / pan	16  Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas  Pizza de verduras (sin mozzarella)  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
19  Arroz con verduras  Tortilla francesa  Champiñones salteados  Fruta de temporada / pan	20  Macarrones eco con boloñesa vegetal  Merluza al horno  Zanahoria salteada  Fruta de temporada / pan	21  <b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>  Lentejas eco al estilo tradicional con verduras  <b>Pollo halal al horno</b>  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	22  Crema de verduras de temporada con tostones caseros  Hamburguesa vegetal  Patatas fritas  Fruta de temporada / pan	23  Sopa de verduras con maravilla  Pizza casera de garbanzos con tomate (sin queso)  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
26  Crema de legumbres con tostones caseros  Rollitos de primavera  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	27  Garbanzos con verduras  Tortilla de patata  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	28  Arroz con salsa de tomate  Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	29  Sopa de verduras con garbanzos  Delicias de pescado crujientes  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	30  Espaguetis a la napolitana  Limanda a la meniere  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
02  <small>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</small>	03  <small>Jornada internacional</small>	04  <small>Jornada internacional</small>  <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</b>	05  <small>Jornada internacional</small>	06  <small>El menú puede variar por circunstancias de producción.</small>

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta      lácteo

## Menú HALAL

Enero 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
<b>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b>		Sopa de verduras y garbanzos  Tortilla francesa con queso  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	Arroz con coliflor  Rape a la napolitana  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	Crema de verduras y hortalizas  Pollo halal al ajillo  Maíz salteado  Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b>  Arroz con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	13  Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Yogur natural con canela / pan	14  Fideuá vegetal Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) Ensalada variada Fruta de temporada / pan	15  Crema de calabacín y tostones caseros Rollitos de primavera Gnocchis Fruta de temporada / pan	16  Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Pizza de verduras con mozzarella Ensalada variada Fruta de temporada / pan
19  Arroz con verduras Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	20  Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	21  <b>DEGUSTACIÓN INDIA</b> Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <b>Pollo halal tikka masala</b> Ensalada variada Fruta de temporada / pan	22  Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa vegetal Patatas fritas Fruta de temporada / pan	23  Sopa de verduras con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan
26  Crema de legumbres con tostones caseros Rollitos de primavera Ensalada variada Fruta de temporada / pan	27  Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan	28  Arroz con salsa de tomate Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada variada Fruta de temporada / pan	29  Sopa de verduras con garbanzos Delicias de pescado crujientes Ensalada variada Fruta de temporada / pan	30  Espaguetis a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada variada Fruta de temporada / pan
02  <small>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</small>	03  <small>Jornada internacional</small>	04  <b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</b>  <small>Jornada internacional</small>	05  <small>Jornada internacional</small>	06  El menú puede variar por circunstancias de producción.  <small>Jornada internacional</small>

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta      lácteo

## Menú HALAL-VEGANO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07  Sopa de verduras y garbanzos  Tofu salteado con soja  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	08  Arroz con coliflor  Hummus de garbanzos con picos  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	09  Crema de verduras y hortalizas  Rollitos de primavera  Maíz salteado  Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b>  Arroz con verduras  Verduras al curry con soja texturizada  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	13  Garbanzos con verduras  Tofu salteado  Ensalada variada  Postre de soja con canela / pan	14  Fideuá vegetal  Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	15  Crema de calabacín y tostones caseros  Rollitos de primavera  Gnocchis  Fruta de temporada / pan	16  Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas  Pizza de verduras (sin queso)  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
19  Arroz con verduras  Tofu a las finas hierbas  Champiñones salteados  Fruta de temporada / pan	20  Macarrones eco con boloñesa vegetal  Rollito de primavera  Zanahoria salteada  Fruta de temporada / pan	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>  Lentejas eco al estilo tradicional con verduras  <b>Verduras al curry con cous cous</b>  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	22  Crema de verduras de temporada con tostones caseros  Soja texturizada con verduras  Patatas fritas  Fruta de temporada / pan	23  Sopa de verduras con maravilla  Pizza casera de garbanzos con verduras  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
26  Crema de legumbres con tostones caseros  Rollitos de primavera  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	27  Garbanzos con verduras  Tofu salteado  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	28  Arroz con salsa de tomate  Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	29  Sopa de verduras con garbanzos  Panini de pisto  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	30  Espaguetis a la napolitana  Hummus de garbanzos con picos  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
02  * 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.  * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.	03	04  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA	05	06  El menú puede variar por circunstancias de producción.

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta      lácteo

## Menú HIPERCOLESTEROLEMIA

Enero 2026

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta      lácteo

## Menú SIN CARNE

Enero 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
<b>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b>		Sopa de verduras y garbanzos  Tortilla francesa con queso  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	Arroz con coliflor  Rape a la napolitana  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	Crema de verduras y hortalizas  Rollitos de primavera  Maíz salteado  Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b>  Arroz con verduras  Caballa en salsa de tomate  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	<b>13</b>  Garbanzos con verduras  Tortilla de patata  Ensalada variada  Yogur natural con canela / pan	<b>14</b>  Fideuá vegetal  Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	<b>15</b>  Crema de calabacín y tostones caseros  Rollitos de primavera  Gnocchis  Fruta de temporada / pan	<b>16</b>  Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas  Pizza de verduras con mozzarella  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
<b>19</b>  Arroz con verduras  Tortilla francesa  Champiñones salteados  Fruta de temporada / pan	<b>20</b>  Macarrones eco con boloñesa vegetal  Merluza al horno  Zanahoria salteada  Fruta de temporada / pan	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>  Lentejas eco al estilo tradicional con verduras  <b>Verduras al curry con cous cous</b>  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	<b>22</b>  Crema de verduras de temporada con tostones caseros  Hamburguesa vegetal  Patatas fritas  Fruta de temporada / pan	<b>23</b>  Sopa de verduras con maravilla  Pizza casera de garbanzos con tomate y queso  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
<b>26</b>  Crema de legumbres con tostones caseros  Rollitos de primavera  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	<b>27</b>  Garbanzos con verduras  Tortilla de patata  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	<b>28</b>  Arroz con salsa de tomate  Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	<b>29</b>  Sopa de verduras con garbanzos  Delicias de pescado crujientes  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	<b>30</b>  Espaguetis a la napolitana  Limanda a la meniere  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
<b>02</b>  * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	<b>03</b>  	<b>04</b>    ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA	<b>05</b>  	<b>06</b>  El menú puede variar por circunstancias de producción.  

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta      lácteo

## Menú SIN GLUTEN

Enero 2026

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta      lácteo

## Menú SIN HUEVO

Enero 2026

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta      lácteo

## Menú SIN LACTOSA

Enero 2026

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta      lácteo

## Menú SIN PLÁTANO

Enero 2026

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta      lácteo

## Menú SPLV

Enero 2026

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta      lácteo

## Menú VEGANO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07  Sopa de verduras y garbanzos  Tofu salteado con soja  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	08  Arroz con coliflor  Hummus de garbanzos con picos  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	09  Crema de verduras y hortalizas  Rollitos de primavera  Maíz salteado  Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b>  Arroz con verduras  Verduras al curry con soja texturizada  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	13  Garbanzos con verduras  Tofu salteado  Ensalada variada  Postre de soja con canela / pan	14  Fideuá vegetal  Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras)  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	15  Crema de calabacín y tostones caseros  Rollitos de primavera  Gnocchis  Fruta de temporada / pan	16  Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas  Pizza de verduras (sin queso)  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
19  Arroz con verduras  Tofu a las finas hierbas  Champiñones salteados  Fruta de temporada / pan	20  Macarrones eco con boloñesa vegetal  Rollito de primavera  Zanahoria salteada  Fruta de temporada / pan	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>  Lentejas eco al estilo tradicional con verduras  <b>Verduras al curry con cous cous</b>  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	22  Crema de verduras de temporada con tostones caseros  Soja texturizada con verduras  Patatas fritas  Fruta de temporada / pan	23  Sopa de verduras con maravilla  Pizza casera de garbanzos con verduras  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
26  Crema de legumbres con tostones caseros  Rollitos de primavera  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	27  Garbanzos con verduras  Tofu salteado  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	28  Arroz con salsa de tomate  Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	29  Sopa de verduras con garbanzos  Panini de pisto  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	30  Espaguetis a la napolitana  Hummus de garbanzos con picos  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan
02  * 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.	03	04  ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA	05	06  El menú puede variar por circunstancias de producción.

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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



## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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



## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

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

### SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta      lácteo