

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|---|--|
| 1 Arroz integral con tomate y salchicha fresca ⁽¹⁾  Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada 720,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:21,8g - HC:99,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g | 2 Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 531,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,6g - HC:63,3g AGS:2,6g - Azúcares:16,4g - Sal:2,1g | 3  Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾  Yogur natural con chocolate puro ^(1, 2, 4, 10) 511,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,9g - HC:45,3g AGS:6,8g - Azúcares:19,4g - Sal:1,8g | 4  Espaguetis ecológicos a la carbonara ^(1, 2, 4, 5, 6, 9) Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 603,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:20,1g - HC:71,3g AGS:7,1g - Azúcares:19,2g - Sal:4,2g | 5  Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16) Tortilla de patatas ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 582,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,2g - HC:73,1g AGS:3,4g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g |
| 8 FESTIVO | 9  Ensalada César ^(lechuga, pollo, queso y salsa césar) ^(1, 2, 4, 5, 10, 16) Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 610,4Kcal - Prot:29,6g - Lip:19,0g - HC:75,9g AGS:5,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g | 10 Cazuela de garbanzos con calabaza ⁽¹¹⁾  Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 609,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:68,5g AGS:4,4g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g | 11  Tosta con tomate y caballa ^(1, 5)  Olleta alicantina ^(lentejas con alubias y arroz integral) ^(1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada 696,5Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,1g - HC:99,6g AGS:2,6g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g | 12 Sopa de cocido ^(1, 10, 13, 17) Cocido ^(11, 14) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 592,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:10,3g - HC:95,6g AGS:1,2g - Azúcares:21,8g - Sal:1,6g |
| 15 Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Merluza gratinada con alioli suave ^(4, 5, 10) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 687,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,2g - HC:72,5g AGS:4,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g | 16 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún ^(4, 5)  Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 474,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:47,3g AGS:4,2g - Azúcares:16,6g - Sal:1,5g | 17  Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)  Albóndigas en salsa de tomate ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 654,4Kcal - Prot:20,6g - Lip:27,8g - HC:74,0g AGS:9,4g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g | 18  Ensalada fresca ^(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) ^(1, 2, 4, 10, 16) Arroz al horno con garbanzos eco ^(2, 10, 11, 16, 17) Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ 635,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,4g - HC:77,5g AGS:7,8g - Azúcares:10,0g - Sal:2,2g | 19  Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)  Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 681,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:31,2g - HC:64,8g AGS:8,2g - Azúcares:17,3g - Sal:2,2g |
| 22 Menú especial de Navidad  | 23 | 24 | 25  LA COMIDA NO SE TIRA | 26  Descubriendo la proteína vegetal |
| 29 | 30 | 31 | | FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!  |
| <p><i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i></p> | | | | |

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.



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.

Recomendador de cenas

Primeros platos



Si en el cole el primer plato fue...

- | | | | | |
|--|-------------|---|--|-------------|
| | Verdura | > | | Pasta/Arroz |
| | Pasta/Arroz | > | | Verdura |
| | Legumbres | > | | Verdura |
| | | | | Pasta/Arroz |



Para cenar puede ser...

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...

- | | | | | | | |
|--|-----------|---|--|---------|--|---------|
| | Huevo | > | | carne | | Pescado |
| | Pescado | > | | Huevo | | carne |
| | Legumbres | > | | Verdura | | Huevo |
| | carne | > | | Huevo | | Pescado |



Para cenar puede ser...



.....