

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾ 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 ECO 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 ^(1, 10) 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 integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17) 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 con taquitos de rape ^(3, 6, 7, 11, 16) Huevos rotos ^(1, 2, 4, 10, 16) 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 de patata ^(1, 2, 4, 16) 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 Vichyssoise con picatostes caseros al horno ⁽¹⁾ Rape a la andaluza casero ^(1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 465,1Kcal - Prot:19,3g - Lip:14,2g - HC:59,6g AGS:2,1g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g	12 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
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:16,2g - Sal:1,5g	17 Crema de guisantes y zanahoria ^(1, 1, 10) Albóndigas en salsa de tomate con patatas ^(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 variada con queso ^(2, 16) Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur o leche natural ⁽²⁾ 635,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,4g - HC:77,5g AGS:7,8g - Azúcares:10,0g - Sal:2,2g	19 Lentejas ECO 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 	26  Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...	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