

LUNES

1

Arroz integral 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

8

FESTIVO

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

22

Menú especial de Navidad



29

MARTES

2

Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11)
 San Jacobo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
 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

9

Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)
 Pavo y queso ^(1, 2, 4, 10, 16)
 Ensalada
 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

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

23

30

MIÉRCOLES

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

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:1,8g

17

Crema de guisantes y zanahoria ^(1, 1, 16)
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

24

31

JUEVES

4

Espaguetis ecológicos 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

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

18

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

25

LA COMIDA NO SE TIRA

31

VIERNES

5

Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16)
 Tortilla ⁽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

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

19

Arroz de verduras ECO ^(2, 10, 11, 16, 17)
 Pollo al curry
 Ensalada
 Pan integral ⁽¹⁾
 Tarta de cumpleaños ^(1, 2, 4, 10)

635,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,4g - HC:77,5g AGS:7,8g - Azúcares:10,0g - Sal:2,2g

26

 **Descubriendo la proteína vegetal**

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.

03 Sostenibilidad

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

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



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo