

# Menú Basal

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas  Panini de verduras con mozzarella  Ensalada de lechuga, tomate y atún  Fruta de temporada y pan  Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656	Crema de calabacín con tostones caseros  Lomo de cerdo en salsa española  Gnocchis  Fruta de temporada y pan  Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53	Espaguetis gratinados  Albondigas de bacalao  Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca  Fruta de temporada y pan  Kcal: 583,165 prot (g): 20,978 lip (g): 15,849 hc (g): 93,587	Sopa de verduras y garbanzos  Pollo al ajillo  Maíz salteado  Fruta de temporada y pan  Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219	Arroz meloso de costillas y coliflor  Rape en salsa de tomate  Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente  Fruta de temporada y pan  Kcal: 552,046 prot (g): 23,187 lip (g): 14,829 hc (g): 79,185
12	13	14	15	16
Macarrones eco con boloñesa vegetal  Merluza al horno  Zanahoria salteada  Fruta de temporada y pan  Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras   <b>Pollo tikka masala</b>  Ensalada de lechuga, tomate y maíz  Fruta de temporada y pan  Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416	Garbanzos con verduras  Tortilla de patata  Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo  Yogur natural con canela y pan  Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)   Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta de temporada y pan  Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Fideua vegetal  Taco de verduras superfood  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  Fruta de temporada y pan  Kcal: 570,38 prot (g): 15,494 lip (g): 14,132 hc (g): 90,286
19	20	21	22	23
Espaguetis eco a la napolitana  Limanda a la meniere  Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  Fruta de temporada y pan  Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras   <b>Pollo tikka masala</b>  Ensalada de lechuga, tomate y maíz  Fruta de temporada y pan  Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416	Crema de verduras de temporada con tostones caseros  Hamburguesa mixta al horno  Patatas fritas  Fruta de temporada y pan  Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006	Arroz rossejat  Revuelto de huevo  Champiñones salteados  Fruta de temporada y pan  Kcal: 699,427 prot (g): 26,54 lip (g): 24,6 hc (g): 89,183	Sopa de puchero con maravilla  Pizza casera de garbanzos con tomate y queso  Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  Fruta de temporada y pan  Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164
26	27	28	29	30
Espaguetis eco a la napolitana  Limanda a la meniere  Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  Fruta de temporada y pan  Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Crema de calabaza con tostones caseros  Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza  Ensalada de lechuga, tomate y atún  Fruta de temporada y pan  Kcal: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165	Fabada vegetal  Tortilla de patata  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  Fruta de temporada y pan  Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Arroz a banda  Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta de temporada y pan  Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022	Potaje de garbanzos a la mediterránea  Delicias de pescado crujientes  Chips de boniato  Fruta de temporada y pan  Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.  * Todas las semanas se servirá pan blanco y pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO  <b>"UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</b></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.



Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

## 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	 c. Pavo  Pescado
 Pescado	 Huevo  Pescado
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 Carnic	 Huevo  Pescado



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESMO	MOSTAZA	APIO	ALTRUMES	SUERFOS	
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones eco a la carbonara	1	2	3						9		11				
			Segundo	Rape a la vizcaína			4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14	
		Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura														14	
			Segundo	Tortilla francesa			3												14
			Guarnición	Croqueta de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14	
		Miércoles	Primero	Espaguetis gratinados	1	2							9		11	12			
			Segundo	Albondigas de bacalao	1	2	3	4	5	6		9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella		2													
		01/12/2025	Primero	Sopa de verduras y garbanzos										12				14	
			Segundo	Pollo al ajillo															
			Guarnición	Maíz salteado															
		Viernes	Primero	Arroz meloso de costillas y coliflor															
			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	Lomo de cerdo en salsa española	1													14	
			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, zanahoria y huevo			3											14	
		Jueves	Primero	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de carne)	1	2	3						9		11	12		14	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14	
		Viernes	Primero	Fideua vegetal	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	Macarrones eco con boloñesa vegetal	1								8	9	10	11			
			Segundo	Merluza al horno			4												
			Guarnición	Zanahoria salteada															
		Martes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14	
			Segundo	Pollo tikka masala		2													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14	
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostón	1													14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	2		3						9					14	
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Arroz rossejat		2							9					14	
			Segundo	Revuelto de huevo			3												
			Guarnición	Champiñones salteados															
		Viernes	Primero	Sopa de puchero con maravilla	1								9		11	12		14	
			Segundo	Pizza casera de garbanzos con tomate y queso		2													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1			4	5	6			9		11			14	
			Segundo	Limanda a la meniere	1		4						9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14	
		Martes	Primero	Crema de calabaza con tostones caseros	1													14	
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4											14	
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal															
			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, verdura y ternera														14	
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14	
			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	0															
			Segundo	Pollo al horno															
			Guarnición	Maíz salteado															
		Jueves	Primero	0															
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14	
		Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3						9		11			14	
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1								10	11					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruda														14	