

Menú Basal

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05 ¡Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!	06	07 Espaguetis gratinados San jacobو Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 708,435 prot (g): 16,168 lip (g): 27,066 hc (g): 95,017	08 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 DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR	09 Arroz meloso de verduras Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan Kcal: 513,857 prot (g): 20,791 lip (g): 11,542 hc (g): 79,438
12 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	13 Crema de calabacín con tostones caseros Escalopines de pollo Gnocchis Fruta de temporada y pan Kcal: 620,897 prot (g): 37,505 lip (g): 17,939 hc (g): 74,704 DEGUSTACIÓN INDIA	14 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	16 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 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 DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala 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
26 Crema de calabaza con tostones caseros Alitas de pollo 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	27 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	28 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	29 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	30 Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>		<p>Festivo</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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 Pescado
 Pescado	 Huevo
 Legumbres	 Vegetal
	 Huevo
 Carne	 Pescado
	 Fruta
	 Lácteo