

LUNES

1
Lentejas guisadas con verduras de temporada^(1, 11)

Merluza con ajo y perejil⁽⁵⁾
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

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
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

9

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

16

Patatas estofadas con pollo y verduras
Tortilla de 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
Alubias estofadas^(1, 11, 13)
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

10

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

17

Crema de guisantes y zanahoria^(1, 11, 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
Crema de zanahoria^(1, 11)
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

11

 Tosta con tomate y atún^(1, 5)
Olleta alicantina
(lentejas con alubias y arroz integral)^(1, 11)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada

696,6Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,1g - HC:99,6g AGS:2,6g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g

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

25

LA COMIDA
NO SE TIRA

VIERNES

5
Espaguetis ecológicos a la carbonara^(1, 11, 13, 14, 16, 17)

Merluza 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

12

Vichyssoise con picatostes caseros al horno⁽¹⁾
Merluza al horno⁽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

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

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