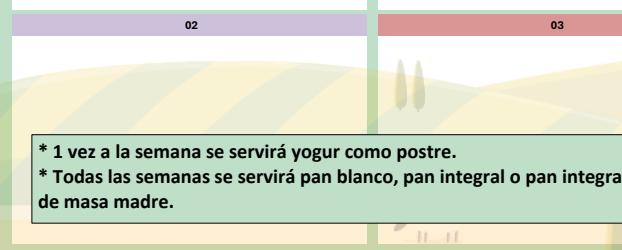
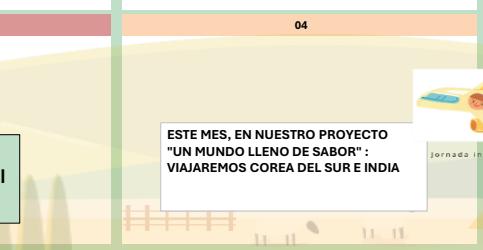
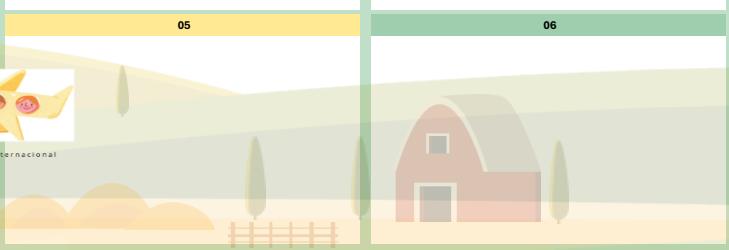
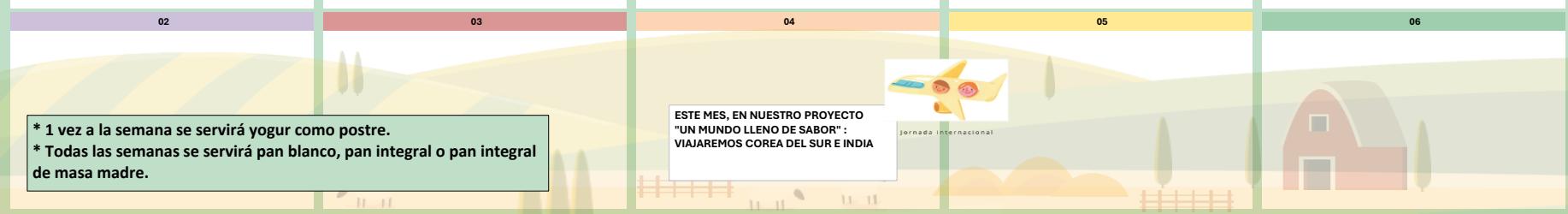
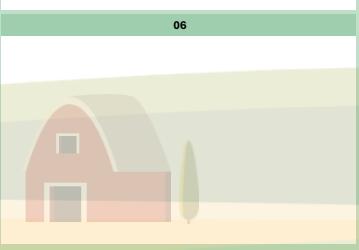


## Menú Basal

CEIP ALBEREDA

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  <b>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b>	06	07  Macarrones gratinados  Pechuga de pollo empanada con brócoli  Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca  Fruta de temporada / pan integral	08  Sopa de verduras y garbanzos  Longanizas con patata dado  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  Fruta de temporada / pan	09  Arroz meloso de costilla y coliflor  Rape a la napolitana con zanahoria baby  Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente  Fruta de temporada / pan integral de masa madre
12  Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas  Panini de verduras con mozzarella  Ensalada de lechuga, tomate y atún  Fruta de temporada / pan	13  Crema de calabacín con tostones caseros  Lomo de cerdo en salsa española y gnocchis (inf: patata dado)  Ensalada de col, zanahoria y manzana  Yogur / pan	14  Garbanzos con verduras  Tortilla de patata con salteado campesino  Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo  Fruta de temporada / pan integral	15  <b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b>  <b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b>  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta de temporada / pan	16  Fideuá vegetal  Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) con repollo salteado  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  Fruta de temporada / pan integral de masa madre
<b>PLATO ELEGIDO POR 2º PRIMARIA</b>  Crema de verduras de temporada  <b>Hamburguesa completa con bacon, queso y patatas</b>  Ensalada de tomate y lechuga  Fruta de temporada / pan	20  Macarrones eco con boloñesa vegetal  Merluza al horno con zanahoria rodaja  Ensalada de tomate, lechuga y mozzarella  Yogur / pan	21  <b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>  Lentejas eco al estilo tradicional con verduras  <b>Pollo tikka masala con cuscús</b>  Ensalada de lechuga, tomate y maíz  Fruta de temporada / pan integral	22  <b>Festivo</b>	<b>PLATO ELEGIDO POR 1º PRIMARIA</b>  <b>Arroz al horno</b>  Tortilla francesa con guisantes  Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  Macedonia de frutas / pan integral de masa madre
26  Arroz a banda  Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta de temporada / pan	27  Espaguetis eco a la napolitana  Limanda a la meniere con chips de boniato  Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  Yogur / pan	28  Fabada vegetal  Tortilla de patata con quesito  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  Fruta de temporada / pan integral	29  Crema de calabaza con tostones caseros  Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza con arroz pilaf  Ensalada de lechuga, tomate y atún  Fruta de temporada / pan	30  Potaje de garbanzos a la mediterránea  Delicias de pescado crujientes con judías verdes  Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja  Fruta de temporada / pan integral de masa madre
02    * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.	03    ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA	04    Jornada internacional	05    Jornada internacional	06  

# 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...
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	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo