

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Aroz integral con tomate y huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>2</p> <p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan <b>Yogur natural con chocolate puro</b></p>	<p>4</p> <p>Espaguetis ecológicos con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>5</p> <p>Alubias con verduras Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>8</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>9</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>10</p> <p>Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>11</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Tosta con tomate y caballa <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>
<p>15</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>16</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada</p>	<p>17</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria <b>Albóndigas de pescado en salsa de tomate con patatas</b> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada</p>	<p>18</p> <p>Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur natural</p>	<p>19</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada</p>
<p>22</p> <p><b>Menú especial de Navidad</b></p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p> <p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p>	<p>26</p> <p>Descubriendo la proteína vegetal</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>		<p><b>FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!</b></p>

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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

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

## 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...	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
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	Lácteo