

# Menú ASTRINGENTE

Enero 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
		Espaguetis en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Pollo al horno Yogur natural y pan	Arroz en blanco Rape al horno Yogur natural y pan
12 Patata hervida Tosta de jamón york Yogur natural y pan	13 Crema de calabacín con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Gnocchis Yogur natural y pan	14 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Yogur natural con canela y pan	15 Arroz en blanco Caballa a la plancha Yogur natural y pan sin gluten	16 Espaguetis en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan sin gluten
19 Crema de patata Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan	20 Hervido de patata y zanahoria Pollo al horno Yogur natural y pan	21 Macarrones en blanco Merluza al horno Zanahoria salteada Yogur natural y pan	22 Sopa de ave con fideos Tosta de atún Yogur natural y pan	23 Arroz en blanco Revuelto de huevo Yogur natural y pan
26 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Yogur natural y pan	27 Espaguetis en blanco Limanda al horno Yogur natural y pan	28 Crema de patata Tortilla francesa Yogur natural y pan	29 Arroz en blanco Tosta de atún Yogur natural y pan	30 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Pollo al horno Chips de boniato al horno Yogur natural y pan
02	03	04 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA  Jornada internacional	05	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

### SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...	
	Huevo	>		carne
	Pescado	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo
				Pescado
	Fruta	>		lácteo