

Menú SIN HUEVO

Enero 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
		Espaguetis sin huevo gratinados Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	Garbanzos con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural con canela y pan	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua (pasta sin huevo) de verduras Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras  Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con pasta sin huevo Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat Cinta de lomo a la plancha Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	Fabada vegetal Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Pollo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA 	04	05
* 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, y como mínimo, 2 veces pan integral .		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

 Fruta  lácteo