


# Menú SIN HUEVO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		<p>Espaguetis sin huevo gratinados</p> <p>Tosta de atún con tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de verduras con pasta sin huevo y garbanzos</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz meloso de costillas y coliflor</p> <p>Rape en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b>	16
<p>Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas</p> <p>Panini de verduras con mozzarella</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Lomo de cerdo en salsa española</p> <p>Gnocchis</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p>	<p><b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b></p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Fideua (pasta sin huevo) de verduras</p> <p>Hummus de garbanzos con pan tostado</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
19	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>	21	22	23
<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas eco al estilo tradicional con verduras</p> <p><b>Pollo tikka masala</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Pasta sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de ave con pasta sin huevo</p> <p>Pizza casera de garbanzos con tomate y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz rossejat</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Macedonia de frutas y pan</p>
26	27	28	29	30
<p>Crema de calabaza con tostones caseros</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Pasta sin huevo con salsa de tomate</p> <p>Limanda a la meniere</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Fabada vegetal</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz a banda</p> <p>Panini casero de verduras gratinado</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Chips de boniato</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
02	03	04	05	06
<p><b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b></p> <p><b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces pan integral .</b></p>		<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</b></p> <p><b>"UN MUNDO LLENO DE SABOR" :</b></p> <p><b>VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</b></p>  <p>Jornada Internacional</p>		

# 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.

## 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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo