

Menú SIN LEGUMBRES

Enero 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
		Arroz con salsa de tomate Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de verduras con arroz Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
12 Guiso de patatas y verduras con arroz y hortalizas Panini sin gluten de verduras Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	13 Crema de calabacín Pollo al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	14 Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con canela y pan sin gluten	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Arroz con verduras y taquitos de magro (sin salsa) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	16 Guiso de patata y verdura Tosta sin gluten de verduras Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
19 Crema de verduras de temporada Abadejo al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	DEGUSTACIÓN INDIA Guiso de patata y verdura Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	21 Guiso de patata y verdura Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	22 Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	23 Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan sin gluten
26 Crema de calabaza Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	27 Arroz con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	28 Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	29 Arroz a banda Panini sin gluten de verduras Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	30 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Pollo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan sin gluten
02 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	03 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA Jornada internacional	04 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA Jornada internacional	05 Fruta de temporada y pan sin gluten	06 Fruta de temporada y pan sin gluten

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	