


# Menú VEGETARIANO CON PESCADO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Hummus de garbanzos con pan tostado Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b>	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Tofu salteado con verduras Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con canela y pan	<b>Arroz con verduras</b> Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Guisantes salteados con cebolla Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Tosta de verduras Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Guisantes salteados con cebolla Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de verduras Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces pan integral</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</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.

## 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.

## 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