

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo (4)  Hummus de garbanzos con tosta de pan (1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Fruta fresca de temporada 720,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:21,8g - HC:99,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada (1, 11) Calamares rebozados caseros (1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 531,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,6g - HC:63,3g AGS:2,6g - Azúcares:16,4g - Sal:2,1g	3 Crema de zanahoria (10) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan (1)  Yogur natural con chocolate duro (1, 2, 4, 10) 511,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,9g - HC:45,3g AGS:6,8g - Azúcares:19,4g - Sal:1,8g	4 Espaguetis ecológicos a la carbonara (1, 2, 4, 10) Abadejo al horno con pisto de verduras (5) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 603,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:20,1g - HC:71,3g AGS:7,1g - Azúcares:19,2g - Sal:4,2g	5 Alubias a la marinera (5, 6, 7, 11, 16) Huevos rotos (4) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 582,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,2g - HC:73,1g AGS:3,4g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g
8 FESTIVO	9 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) (1, 2, 4, 5, 10, 16) Fideua marinera (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 610,4Kcal - Prot:29,6g - Lip:19,0g - HC:75,9g AGS:5,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g	10 Cazuela de garbanzos con calabaza (11) Tortilla de patata (4) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5) Pan (1) Fruta fresca de temporada 609,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:68,5g AGS:4,4g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g	11 Vichyssoise con picatostes caseros al horno (1) Rape a la andaluza casero (1, 5) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 465,1Kcal - Prot:19,3g - Lip:14,2g - HC:59,6g AGS:2,1g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g	12  Tosta con tomate y caballa (1, 5) Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Fruta fresca de temporada 696,5Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,1g - HC:99,6g AGS:2,6g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g
15 Macarrones integrales a la napolitana (1, 10, 13) Merluza gratinada con alioli suave (4, 5, 10) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 687,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,2g - HC:72,5g AGS:4,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún (4, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada 474,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:47,3g AGS:4,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g	17 Crema de guisantes y zanahoria (11, 16) Albóndigas en salsa de tomate con patatas (1, 2, 4, 10, 16, 17)  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 654,4Kcal - Prot:28,6g - Lip:27,8g - HC:74,0g AGS:9,4g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16) Arroz al horno con garbanzos eco (2, 10, 11, 16, 17) Pan integral (1) Yogur natural (2) 635,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,4g - HC:77,5g AGS:7,8g - Azúcares:10,0g - Sal:2,2g	19 Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada 681,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:31,2g - HC:64,8g AGS:8,2g - Azúcares:17,3g - Sal:2,2g
22 Menú especial de Navidad 	23	24	25  LA COMIDA NO SE TIRA	26  Descubriendo la proteína vegetal FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO! 
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		

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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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  Pasta/Arroz

Segundos platos

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