

Menú SIN LACTOSA

Enero 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan | 06 Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan | 07 Espaguetis con tomate Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan | 08 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan | 09 Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan |
| 12 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan | 13 Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan | 14 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Postre de soja 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 | 16 Fideua vegetal Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan |
| 19 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan | 20 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan | 21 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan | 22 Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan | 23 Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan |
| 26 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan | 27 Espaguetis ecológicos con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan | 28 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan | 29 Arroz a banda Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan | 30 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan |
| 02 * 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral. | 03 | 04 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA  | 05 | 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 |
|  | Pescado | > |  Huevo  carne |
|  | Legumbres | > |  Verdura  Huevo |
|  | carne | > |  Huevo  Pescado |
|  | Fruta | > |  lácteo |