

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz con tomate y huevo <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada Calamares rebozados caseros Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan  <b>Yogur de soja con chocolate puro</b> (*Comprobar trazas alergenicas)	4 Espaguetis integrales con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias con taquitos de rape Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 <b>FESTIVO</b>	9 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12  Tosta con tomate y caballa <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	17 Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada variada con espárragos Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan integral Yogur de soja	19 Lentejas ECO con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 <b>Menú especial de Navidad</b> Sopa de fideos Pechuga de pavo al horno con patatas Postre sin lactosa 	23	24	25 	26  Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		<b>FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026</b> <b>¡NOS VEMOS EN ENERO!</b>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*



# 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.

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