

LUNES

1



Sopa de cocido con fideos ECO (1, 10, 13, 17)

Cocido de garbanzos con verduras (11, 14)

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16)

Pan (1) y Fruta fresca de temporada

592,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:10,3g - HC:95,6g AGS:1,2g - Azúcares:21,8g - Sal:1,8g

8

FESTIVO

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

22

Ensalada de pasta (1, 10, 13)

Lomo adobado (1, 2, 4, 10, 16, 17)

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

29

MARTES

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

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

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

23

MIÉRCOLES

3

Crema de zanahoria (16)

Pollo al horno con hierbas provenzales

Ensalada de lechuga, atún y tomate (5)



Pan (1)

Yogur natural con chocolate puro (1, 2, 4, 10)



511,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,9g - HC:45,3g AGS:6,8g - Azúcares:19,4g - Sal:1,8g

10

Cazuela de garbanzos con calabaza (11)

Tortilla de patata (1, 2, 4, 16)

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

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:20,6g - Lip:27,8g - HC:74,0g AGS:9,4g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g

24

JUEVES

4

Espaguetis ecológicos a la carbonara (1, 2, 4, 5, 9, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17)

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

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

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

25

LA COMIDA NO SE TIRA

VIERNES

5

Alubias a la marinera (5, 6, 7, 11, 16)

Huevos rotos (1, 2, 4, 10, 16)

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:1,8g

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

19

Menú especial de Navidad



26



Descubriendo la proteína vegetal

FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

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