

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

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 <p>Pisto de verduras huevo Garbanzos salteados con ajos Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras de temporada Limanda asada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria (sin patata) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Yogur natural</p>  	<p>Hervido (sin patata) Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>Alubias a la marinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p>
8	9	10	11	12
<p><b>FESTIVO</b></p>	 <p>Caballa con tomate <b>Olleta alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de verduras (sin patata) Pescado al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada variada con pollo Lomo a la plancha Fruta fresca de temporada</p>
15	16	17	18	19
<p>Pisto de verduras Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada</p>	<p>Estofado de pollo con verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria (sin patata) Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> 	<p>Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) Arroz integral vegetal con garbanzos eco Yogur natural</p>	<p>Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p>
22	23	24	25	26
<p><b>Menú especial de Navidad</b></p> 			<p><b>LA COMIDA NO SE TIRA</b></p> 	 <p>Descubriendo la proteína vegetal</p>
29	30	31		
				<p><b>FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!</b></p>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo revuelto Garbanzos salteados con ajos Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada Limanda rebozada casera sin gluten (maicena) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	3 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Yogur natural con chocolate puro	4 Espaguetis sin gluten a la carbonara Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	5 Alubias a la marinera Huevos revueltos con patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
8 <b>FESTIVO</b>	9 Tosta sin gluten con tomate y caballa Alubias con arroz integral Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	11 Vichyssoise con picatostes caseros (sin gluten) al horno Rape a la andaluza casero sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	12 Ensalada variada con pollo Fideua sin gluten marinera Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
15 Macarrones sin gluten a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	17 Crema de zanahoria Albóndigas sin gluten en salsa de tomate con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo (mirar trazas) y queso fresco) Arroz vegetal con garbanzos eco Pan sin gluten Yogur natural	19 Legumbres (no lenteja) con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
22 <b>Menú especial de Navidad</b>	23	24	25 <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	26 Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		<b>FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!</b>








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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 Arroz integral y huevo revuelto Lomo a la plancha Ensalada de vegetales permitidos Fruta fresca permitida	Patatas guisadas con verduras permitidas Limanda rebozada casera Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	 Crema de verduras permitidas Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida 	Espaguetis ecológicos en blanco Abadejo al horno con verduras permitidas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Sopa de fideos Huevos revueltos con patata Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida
8	9	10	11	12
<b>FESTIVO</b>	 Tosta con queso Arroz con verduras permitidas Ensalada de vegetales permitidos Fruta fresca permitida	Guiso de verduras permitidas Tortilla de patata Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Ensalada de vegetales permitidos con pollo Fideua marinera (sin tomate) Pan Fruta fresca permitida
15	16	17	18	19
Macarrones en blanco Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con pollo y verduras permitidas Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida	Crema de verduras permitidas Lomo con patatas Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida 	Ensalada de vegetales permitidos con caballa Arroz con verduras permitidas Pan Fruta fresca permitida	Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa Ensalada de vegetales permitidos Pan Fruta fresca permitida
22	23	24	25	26
<b>Menú especial de Navidad</b> 	Evitar legumbres, guisantes, soja, maíz, tomate, pepinillos, col lombarda. No pan integral. No bollería industrial y procesados con fructosa/sorbitol. No zumos, refrescos, miel, chucherías, ketchup, tomate frito. No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque.		<b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> 	 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>
29	30	31		
				<b>FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!</b>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
 Arroz integral con tomate y huevo revuelto (45gr de arroz crudo 3R) Lomo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada (2R)	Lentejas guisadas con verduras de temporada (60gr de legumbre cruda 3R) Limanda asada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada (2R)	Crema de zanahoria (patata 150gr 3R) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan 30gr (1,5R)  <b>Yogur natural (0,5R)</b> 	Espaguetis ecológicos con tomate (45gr de pasta cruda 3R) Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)	Alubias a la marinera (60gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)
8	9	10	11	12
<b>FESTIVO</b>	Caballa con tomate <b>Olleta alicantina</b> <small>(lentejas con alubias y arroz integral)(40gr de legumbre cruda y 15gr de arroz crudo 3R)</small> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada (2R) 	Cazuela de garbanzos con calabaza (60gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada (2R)	Crema de verduras (patata 100gr 2R) con picatostes caseros al horno (pan 20gr 1R) Pescado asado Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada (2R)	Ensalada variada con pollo Fideua marinera (45gr de pasta cruda 3R) Fruta fresca de temporada (2R)
15	16	17	18	19
Macarrones integrales a la napolitana (45gr de pasta cruda 3R) Mertuza asada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada (2R)	Patatas estofadas con pollo y verduras (150gr de patata 3R) Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada (2R)	Crema de zanahoria (patata 50gr 1R) Lomo con patatas (patata 100gr 2R) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  Fruta fresca de temporada (2R)	Ensalada fresca <small>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</small> Arroz vegetal con garbanzos eco (30gr de arroz y 20gr de legumbre cruda 3R) Pan integral 30gr (1,5R)   Yogur natural (0,5R)	Lentejas con verduras (60gr de legumbre cruda 3R) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada (2R)
22	23	24	25	26
<b>Menú especial de Navidad</b> 				 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>
29	30	31		
				<b>FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!</b>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Arroz integral con tomate y huevo revuelto Garbanzos salteados con ajos Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Limanda rebozada casera Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural con chocolate puro	Espaguetis con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Alubias a la marinera Huevos revueltos con patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8	9	10	11	12
FESTIVO	Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con queso Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada
15	16	17	18	19
Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Albóndigas de pescado en salsa de tomate con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con queso Arroz vegetal con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22	23	24	25	26
Menú especial de Navidad			LA COMIDA NO SE TIRA	Descubriendo la proteína vegetal
29	30	31		FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo revuelto Garbanzos salteados con ajos Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Limanda rebozada casera 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 natural con chocolate puro</b> 	4 Espaguetis con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias a la marinera Huevos revueltos con patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 <b>FESTIVO</b>	9  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	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 Ensalada César <small>(lechuga, pollo, queso y salsa César)</small> Fideua marinera Pan integral 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 zanahoria <b>Albóndigas de pescado en salsa de tomate</b> con patatas  Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada fresca <small>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</small> Arroz vegetal con garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 <b>Menú especial de Navidad</b> 	23	24	25 	26  <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>
29	30	31		<b>FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡NOS VEMOS EN ENERO!</b>

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo revuelto Garbanzos salteados con ajos Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras de temporada Limanda rebozada casera 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 Yogur de soja con chocolate puro (sin leche)	4 Espaguetis ecológicos con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Alubias a la marinera Huevos revueltos con patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 <b>FESTIVO</b>	9 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	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 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral 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 zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	18 Ensalada variada con caballa Arroz vegetal con garbanzos eco Pan integral Yogur de soja	19 Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 <b>Menú especial de Navidad</b> 	23	24	25 <b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> 	26  <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>
29	30	31		<b>FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO 2026 ¡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.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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...

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 carne  
Verdura Huevo  
Huevo Pescado

Fruta  
Lácteo