

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Legumbres (No lentejas) con verduras Bacaladilla crujiente 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 estofadas Huevos rotos Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con pollo Fideua sin gluten marinera Pan sin gluten 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 Rape a la andaluza casero sin gluten (maicena) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	12 Tosta sin gluten con tomate y caballa Alubias con arroz integral y verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria 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 guisantes y 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 sin gluten y queso fresco) Arroz al horno con garbanzos eco Pan sin gluten Yogur natural	19 Legumbres (No lentejas) con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad	23	24	25 LA COMIDA NO SE TIRA	26 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.



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