

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz integral con tomate Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	2 Lentejas guisadas con verduras Bacaladilla crujiente casera (frito no huevo) 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 natural con chocolate puro	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 estofadas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
8 FESTIVO	9 Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	10 Cazuela de garbanzos con calabaza Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	11 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza casero (Frito no huevo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
15 Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	16 Patatas estofadas con pollo y verduras Pescado en su jugo 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 con caballa Arroz con verduras y garbanzos eco Pan integral Yogur natural	19 Lentejas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
22 Menú especial de Navidad	23	24 Se utilizarán pastas sin trazas de huevo	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