

Menú Basal

Enero 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
		Espaguetis gratinados Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 708,435 prot (g): 16,168 lip (g): 27,066 hc (g): 95,017</small>	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 538,484 prot (g): 29,197 lip (g): 16,969 hc (g): 62,219</small>	Arroz meloso de costilla i coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 279,709 prot (g): 16,405 lip (g): 7,896 hc (g): 33,893</small>
12 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 822,43 prot (g): 26,693 lip (g): 18,495 hc (g): 130,656</small>	13 Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 618,793 prot (g): 33,967 lip (g): 20,456 hc (g): 71,53</small>	14 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con canela y pan <small>Kcal: 678,856 prot (g): 32,037 lip (g): 29,522 hc (g): 65,636</small>	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</small>	16 Fideua vegetal Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 570,38 prot (g): 15,494 lip (g): 14,132 hc (g): 90,286</small>
19 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 691,758 prot (g): 20,415 lip (g): 26,098 hc (g): 71,006</small>	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 644,408 prot (g): 43,194 lip (g): 18,947 hc (g): 69,416</small>	21 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 534,56 prot (g): 24,352 lip (g): 12,218 hc (g): 78,323</small>	22 Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 511,804 prot (g): 16,874 lip (g): 12,489 hc (g): 77,164</small>	23 Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan <small>Kcal: 667,908 prot (g): 26,17 lip (g): 24,541 hc (g): 82,747</small>
26 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 571,392 prot (g): 25,521 lip (g): 26,634 hc (g): 54,165</small>	27 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879</small>	28 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666</small>	29 Arroz a banda Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 804,203 prot (g): 29,281 lip (g): 19,66 hc (g): 125,022</small>	30 Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan <small>Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14</small>
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA		 <small>Jornada internacional</small>

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.



04 Juego

Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



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	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado
	
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACIOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANZUELOS	SULFITES
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Espaguetis gratinados	1	2						9		11	12			
			Segundo	San jacobo	1	2	3	4	5	6		9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar	2													
		01/12/2025	Primero	Sopa de verduras y garbanzos	1							9		12			14	
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Arroz meloso de costilla i coliflor														
			Segundo	Rape en salsa de tomate			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru													14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	1													
			Segundo	Panini de verduras con mozzarella	1	2						9					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4										14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1												14	
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa española	1												14	
			Guarnición	Gnocchis	1	2	3	4	5	6							14	
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras													14	
			Segundo	Tortilla de patata			3										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3									14		
		Jueves	Primero	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de rr	1	2	3					9		11	12		14	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas													14	
		Viernes	Primero	Fideua vegetal	1							9		11				
			Segundo	Taco de verduras superfood (garbanzos y ver	1	2	3					9		10			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	1												14	
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1												14	
			Segundo	Pollo tikka masala								9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz													14	
		Miércoles	Primero	Macarrones eco con bolloñesa vegetal	1							8	9	10	11			
			Segundo	Merluza al horno			4											
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Sopa de puchero con maravilla	1							9		11	12		14	
			Segundo	Pizza casera de garbanzos con tomate y que:		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha													14	
		Viernes	Primero	Arroz rossejat		2						9					14	
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza con tostones caseros	1												14	
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza		3						9		11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4										14	
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1		4		5	6		9		11			14	
			Segundo	Limanda a la meniere	1		4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos													14	
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Tortilla de patata		3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha													14	
		Jueves	Primero	Arroz a banda					5	6							14	
			Segundo	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	1		4					9		10			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas													14	
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea													14	
			Segundo	Delicias de pescado crujientes	1	2	3	4	5	6		9					14	
			Guarnición	Chips de boniato														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														