

## Menú VEGETARIANO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05  <b>Todos nuestros cítricos son 100% de la Comunidad Valenciana!</b>	06	07  Sopa de verduras y garbanzos  Tortilla francesa con queso  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	08  Arroz con coliflor  Hummus de garbanzos con picos  Ensalada variada  Fruta de temporada / pan	09  Crema de verduras y hortalizas  Rollitos de primavera  Maíz salteado  Fruta de temporada / pan
<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b>  Arroz con verduras Verduras al curry con soja texturizada Ensalada variada Fruta de temporada / pan	13  Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Yogur natural con canela / pan	14  Fideuá vegetal Taco de verduras superfood (garbanzos y verduras) Ensalada variada Fruta de temporada / pan	15  Crema de calabacín y tostones caseros Rollitos de primavera Gnocchis Fruta de temporada / pan	16  Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Pizza de verduras con mozzarella Ensalada variada Fruta de temporada / pan
19  Arroz con verduras Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	20  Macarrones eco con boloñesa vegetal Rollito de primavera Zanahoria salteada Fruta de temporada / pan	22  DEGUSTACIÓN INDIA  Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Verduras al curry con cous cous Ensalada variada Fruta de temporada / pan	23  Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa vegetal Patatas fritas Fruta de temporada / pan	26  Sopa de verduras con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada variada Fruta de temporada / pan
26  Crema de legumbres con tostones caseros Rollitos de primavera Ensalada variada Fruta de temporada / pan	27  Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan	28  Arroz con salsa de tomate Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada variada Fruta de temporada / pan	29  Sopa de verduras con garbanzos Hamburguesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada / pan	30  Espaguetis a la napolitana Hummus de garbanzos con picos Ensalada variada Fruta de temporada / pan
02  <small>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</small>	03	04  <small>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS COREA DEL SUR E INDIA</small>	05	06  <small>El menú puede variar por circunstancias de producción.</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.



## 03 Sostenibilidad

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

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Pescado
carne	Huevo
Fruta	lácteo