

LUNES

1

Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada ^(1, 11)
Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

531,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,6g - HC:63,3g AGS:2,6g - Azúcares:16,4g - Sal:2,1g

8

FESTIVO

15

Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13)
Merluza gratinada con alioli suave ^(4, 5, 10)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

687,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,2g - HC:72,5g AGS:4,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g

22

Menú especial de Navidad



29

MARTES

2

Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾
Hummus de garbanzos
con **tosta de pan** ^(1, 11, 12, 13)
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada

720,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:21,8g - HC:99,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g

9

Cazuela de garbanzos con calabaza ⁽¹¹⁾
Tortilla de patata ^(1, 2, 4, 16)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

609,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:22,2g - HC:88,5g AGS:4,4g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g

16

Patatas estofadas con pollo y verduras
Huevo relleno con tomate y atún ^(4, 5)
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

474,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:47,3g AGS:4,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g

23

30

MIÉRCOLES

3

Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural
con **chocolate puro** ^(1, 2, 4, 10)



511,3Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,9g - HC:45,3g AGS:6,8g - Azúcares:19,4g - Sal:1,8g

10

Ensalada César ^{(lechuga, pollo, queso y salsa César) (1, 2, 4, 5, 10, 16)}
Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

610,4Kcal - Prot:29,6g - Lip:19,0g - HC:75,9g AGS:5,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g

17

Ensalada variada con queso ^(2, 16)
Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Yogur o leche natural ⁽²⁾

635,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:23,4g - HC:77,5g AGS:7,8g - Azúcares:10,0g - Sal:2,2g

24

31

JUEVES

4

Alubias con taquitos de rape ^(5, 6, 7, 11, 16)
Huevos rotos ^(1, 2, 4, 10, 16)
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

582,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,2g - HC:73,1g AGS:3,4g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g

11

Vichyssoise con picatostes caseros al horno ⁽¹⁾
Rape a la andaluza casero ^(1, 5)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

465,1Kcal - Prot:19,3g - Lip:14,2g - HC:59,6g AGS:2,1g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g

18

Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)
Albóndigas en salsa de tomate
con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada



654,4Kcal - Prot:20,6g - Lip:27,8g - HC:74,0g AGS:9,4g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g

25

LA COMIDA
NO SE TIRA

VIERNES

5

Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17)
Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

603,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:20,1g - HC:71,3g AGS:7,1g - Azúcares:19,2g - Sal:4,2g

12

Tosta con tomate y caballa ^(1, 5)
Olleta alicantina
^{(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)}
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada

696,8Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,1g - HC:99,6g AGS:2,6g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g

19

Lentejas ECO a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

681,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:31,2g - HC:64,8g AGS:8,2g - Azúcares:17,3g - Sal:2,2g

26

Descubriendo
la proteína vegetal

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