

# Menú ASTRINGENTE

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis en blanco Tosta de atún  Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Pollo al horno  Yogur natural y pan	Arroz en blanco Rape al horno  Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
Patata hervida Tosta de jamón york  Yogur natural y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Gnocchis Yogur natural y pan	Guiso de patata y verdura Tortilla francesa  Yogur natural con canela y pan	Arroz en blanco Caballa a la plancha  Yogur natural y pan sin gluten	Espaguetis en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Crema de patata Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Hervido de patata y zanahoria Pollo al horno  Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Merluza al horno Zanahoria salteada Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Tosta de atún  Yogur natural y pan	Arroz en blanco Revuelto de huevo  Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha  Yogur natural y pan	Espaguetis en blanco Limanda al horno  Yogur natural y pan	Crema de patata Tortilla francesa  Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de atún  Yogur natural y pan	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Abadejo al horno Chips de boniato al horno Yogur natural y pan
02	03	04	05	06
		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</p>		

# 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.

## 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Arroz con salsa de tomate Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de verduras con arroz Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> <b>Arroz con verduras y taquitos de magro (sin salsa)</b>	16
Guiso de patatas y verduras con arroz y hortalizas Panini sin gluten de verduras Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Pollo al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan sin gluten	 Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tosta sin gluten de verduras Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
19	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>	21	22	23
Crema de verduras de temporada Abadejo al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	 Guiso de patata y verdura <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Crema de calabaza Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a banda Panini sin gluten de verduras Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan sin gluten
02	03	04	05	06
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA  Jornada Internacional		

# 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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



# 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne Pescado

Huevo carne

Verdura Huevo

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
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 jacobó	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 n	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 tostos	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 boloñesa vegetal	1							6	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				
			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	0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0	0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

# Menú SIEMPRE FRUTA

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados  San jacobó Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos  Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor  Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> <b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b>	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas  Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros  Lomo de cerdo en salsa española  Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras  Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	 Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras  Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno  Patatas fritas Fruta de temporada y pan	 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal  Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat  Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
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	Espaguetis eco a la napolitana  Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal  Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea  Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o 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   Jornada Internacional		



# 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 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
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados  Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos  Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor  Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> <b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b>	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas  Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros  Lomo de cerdo en salsa española  Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras  Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua vegetal  Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha  Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones ecológicos con tomate  Merluza al horno  Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat  Revuelto de huevo  Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
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	Espaguetis eco a la napolitana  Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal  Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda  Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea  Abadejo al horno  Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</p>		

# 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 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 Carne
Legumbres	Verdura Huevo
Carne	Huevo Pescado
Fruta	Lácteo



<p><b>1 R de fruta corresponde a:</b></p> <p><b>-50g de plátano</b>  <b>-100g de ciruela, mandarina, manzana, melocotón, naranja, pera, piña, arándanos</b>  <b>-150g de frambuesas, moras</b>  <b>- 200g de fresas, melón, sandía</b></p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</b>  <b>"UN MUNDO LLENO DE SABOR":</b>  <b>VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</b></p>  <p><small>Jornada Internacional</small></p>	<p><b>MIÉRCOLES 07</b>  <b>Pasta integral</b> gratinada (200g pasta-4R)  Tosta de <b>pan integral</b> con atún y tomate (60g pan-3R)  Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca  Fruta de temporada (1R)</p>	<p><b>JUEVES 08</b>  Sopa de <b>fideos integrales</b> con garbanzos (150g pasta-3R +50g garbanzos-1R)  Pollo al horno  Maíz salteado (50g maíz-1R)  Fruta de temporada (1R)  <b>Pan integral</b> (40g-2R)</p>	<p><b>VIERNES 09</b>  <b>Arroz integral</b> meloso de costillas y coliflor (200g arroz-5R)  Rape en salsa de tomate  Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente  Fruta de temporada (1R)  <b>Pan integral</b> (40g-2R)</p>
<p><b>LUNES 12</b>  Lentejas ecológicas con <b>arroz integral</b> y hortalizas (100g lentejas -2R +80g arroz-2R)  <b>Panini integral</b> de verduras con mozzarella (60g pan-3R)  Ensalada de lechuga, tomate y atún  Fruta de temporada (1R)</p>	<p><b>MARTES 13</b>  Crema de calabacín (175g patata-3,5R +150g calabacín-0,5R)  Lomo de cerdo en salsa española  Gnocchis (50g-1R)  Fruta de temporada (1R)  <b>Pan integral</b> (40g-2R)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 14</b>  Garbanzos con verduras (175g garbanzos-3,5R)  Tortilla de patata (100g patata-2R)  Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo  Yogur natural con canela (1ud-0,5R)  <b>Pan integral</b> (40g-2R)</p>	<p><b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b>  <b>BIBIMPAP (Arroz integral con verduras y taquitos de magro) (200g Arroz-5R)</b>  Caballa en salsa de tomate  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta de temporada (1R)  <b>Pan integral</b> (40g-2R)</p>	<p><b>VIERNES 16</b>  Fideuá vegetal (150g <b>pasta integral</b>-3R)  Taco de verduras superfood (1ud fajita-40g-2R +50g garbanzos-1R)  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  Macedonia de frutas (2R)</p>
<p><b>LUNES 19</b>  Crema de verduras de temporada (150g patata-3R)  Hamburguesa mixta a la plancha  Patata asada (50g-1R)  Fruta de temporada (2R)  <b>Pan integral</b> (40g-2R)</p>	<p><b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>  Lentejas ECO al estilo tradicional con verduras (200g lentejas-4R)  <b>Pollo tikka masala</b>  Ensalada de lechuga, tomate y maíz  Fruta de temporada (2R)  <b>Pan integral</b> (40g-2R)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 21</b>  <b>Pasta integral</b> con boloñesa vegetal (175g pasta-3,5R)  Merluza al horno  Zanahoria salteada (100g-0,5R)  Fruta de temporada (2R)  <b>Pan integral</b> (40g-2R)</p>	<p><b>JUEVES 22</b>  Sopa de puchero con maravilla (150g <b>pasta integral</b>-3R)  Pizza casera de garbanzos con tomate y queso (150g garbanzos-3R)  Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  Fruta de temporada (1R)  <b>Pan integral</b> (20g-1R)</p>	<p><b>VIERNES 23</b>  <b>Arroz integral</b> rossejat (200g arroz -5R)  Revuelto de huevo  Champiñones salteados  Macedonia de frutas (2R)  <b>Pan integral</b> (20g-1R)</p>
<p><b>LUNES 26</b>  Crema de calabaza (200g calabaza-1R +150g patata-3R)  Cinta de lomo a la plancha  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta de temporada (2R)  <b>Pan integral</b> (40g-2R)</p>	<p><b>MARTES 27</b>  <b>Pasta integral</b> a la napolitana (200g pasta-4R)  Limanda a la meniere  Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  Fruta de temporada (2R)  <b>Pan integral</b> (40g-2R)</p>	<p><b>MIÉRCOLES 28</b>  Fabada vegetal (150g alubias-3R)  Tortilla de patata (50g patata-1R)  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha  Fruta de temporada (2R)  <b>Pan integral</b> (40g-2R)</p>	<p><b>JUEVES 29</b>  <b>Arroz integral</b> a banda (200g arroz-5R)  Fajita de soja texturizada con salsa de soja (1ud fajita-40g-2R)  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta de temporada (1R)</p>	<p><b>VIERNES 30</b>  Potaje de garbanzos a la mediterránea (200g garbanzos-4R)  Abadejo al horno  Chips de boniato (50g boniato-1R)  Fruta de temporada (1R)  <b>Pan integral</b> (40g-2R)</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis con tomate Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> <b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b>	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Postre de soja y pan	Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua vegetal Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
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	Espaguetis eco a la napolitana Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</p>		



# 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.

## 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

# Menú SIN FRUCTOSA

ENERO 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
05	06	07	08	09
		Espaguetis blancos con verduras permitidas (sin tomate) Tosta de pan blanco con atún (sin tomate) Ensalada de lechuga y queso mozzarella Fruta permitida / pan blanco	Sopa de verduras permitidas con fideos (sin garbanzos) Pollo al horno Fruta permitida / pan blanco	Arroz meloso de verduras permitidas y costillas Rape al horno (sin salsa) Fruta permitida / pan blanco
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> Arroz blanco con verduras permitidas y magro	16
Guiso de patatas, verduras permitidas y arroz Tosta de pan blanco con verduras permitidas y mozzarella Ensalada de lechuga y atún Fruta permitida / pan blanco	Crema de verduras permitidas Lomo de cerdo a la plancha Patata panadera al horno Fruta permitida / pan blanco	Guiso de patatas y verduras permitidas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y huevo Yogur natural con canela / pan blanco	Merluza al horno (sin tomate) Fruta permitida / pan blanco	Pasta blanca con verduras permitidas Tosta de pan blanco con atún (sin tomate) Fruta permitida / pan blanco
19	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>	21	22	23
Crema de verduras permitidas Hamburguesa de ave a la plancha Patatas asadas Fruta permitida / pan blanco	Guiso de patatas y verduras permitidas <b>Pollo al horno</b> Fruta permitida / pan blanco	Macarrones con atún (sin tomate) Merluza al horno Fruta permitida / pan blanco	Sopa de ave con maravilla Tosta de pan blanco con atún (sin tomate) Fruta permitida / pan blanco	Arroz blanco con pollo Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas permitidas / pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de verduras permitidas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y atún Fruta permitida / pan blanco	Espaguetis eco en blanco Limanda al horno Fruta permitida / pan blanco	Guiso de patatas y verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida / pan blanco	Arroz a banda (sin sofrito) Tosta de pan blanco con atún (sin tomate) Fruta permitida / pan blanco	Crema de verduras permitidas Abadejo al horno Fruta permitida / pan blanco
02	03	04	<b>*Frutas permitidas:</b> Aguacate, limón, fresas, arándanos, naranja y mandarina <b>CON MODERACIÓN:</b> Plátano maduro, kiwi, melón y piña <b>NO MANZANA, PERA O CIRUELA</b>	<b>*Verduras permitidas:</b> Acelgas, brócoli, espinacas, apio, acelahofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola, endibas y patata

\*1 vez a la semana se servirá yogur natural (sin azucarar, sin edulcorar) como postre

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA



Jornada Internacional

# La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

## 01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

## 02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

## 03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

## 04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS



Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Pasta/Arròs



Llegums



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Verdura



Verdura



Pasta/Arròs

### SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Peix



Llegums



Carn



Per sopar pot ser...



Carn



Ou



Peix



Ou





Peix



Fruita



Lacti

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

# 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
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 jacobó	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 n	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 tostos	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 boloñesa vegetal	1							6	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				
			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	0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0	0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														



# Menú SIN QUESO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis con tomate Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> <b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b>	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	 Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua vegetal Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
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	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</p> <p>"UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</p>		

# 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.

## 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados  Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos  Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor  Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> <b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b>	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas  Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín  Cinta de lomo a la plancha  Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras  Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Palometa en salsa de puerros Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras  Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras de temporada Hamburguesa mixta a la plancha  Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras  Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal  Merluza al horno  Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras  Revuelto de huevo  Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza  Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana  Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal  Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea  Abadejo al horno  Chips de boniato al horno Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre y , como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</p> <p>"UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</p>		

# 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo




Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis con tomate Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> <b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b>	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Postre de soja y pan	Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua vegetal Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
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	Espaguetis ecológicos con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</p>		



# 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

 Verdura

 Pasta/Arroz

 Legumbres

 Para cenar puede ser...

 Pasta/Arroz

 Verdura

 Verdura   Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

 Huevo

 Pescado

 Legumbres

 carne

 Para cenar puede ser...

 carne   Pescado

 Huevo   carne

 Verdura   Huevo

 Huevo   Pescado

 Fruta




 Lácteo



# Menú SIN GARBANZOS, SIN ALUBIAS

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados  San jacobó Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos  Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor  Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> <b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b>	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas  Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros  Lomo de cerdo en salsa española  Gnocchis Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura  Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras  Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno  Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal  Merluza al horno  Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla  Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat  Revuelto de huevo  Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
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	Espaguetis eco a la napolitana  Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Hervido de patata, zanahoria y calabacín  Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz a banda  Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura  Delicias de pescado crujientes  Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</p>		

# 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

# 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
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 jacobó	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 n	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 tostos	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 boloñesa vegetal	1							6	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				
			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	0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Jueves	Primero	0	0	0													
		Segundo	0															
		Guarnición	0															
	Viernes	Primero	0															
		Segundo	0															
		Guarnición	0															

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costillas y coliflor Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b> <b>Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)</b>	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz rossejat Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Tortilla francesa Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</p>		



# 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

# 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne

Para cenar puede ser...



carne Pescado

Huevo carne

Verdura Huevo

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
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 jacobó	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 n	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 tostos	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 boloñesa vegetal	1							6	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				
			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	0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0	0													
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
			Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados  Panini casero de verduras gratinado Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras y garbanzos  Hummus de garbanzos con pan tostado  Maíz salteado  Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras  Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12	13	14	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas  Panini de verduras con mozzarella  Lechuga y tomate  Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros  Tofu salteado con verduras  Gnocchis  Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras  Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Arroz con verduras  Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideua de verduras  Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros  Guisantes salteados con cebolla  Patatas fritas  Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga, tomate y maíz  Fruta de temporada y pan	Macarrones eco con boloñesa vegetal  Tosta de verduras  Zanahoria salteada  Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos Pizza casera de garbanzos con tomate y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras  Revuelto de huevo  Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros  Guisantes salteados con cebolla  Lechuga y tomate  Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana  Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal  Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras  Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea  Tortilla francesa  Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre y , como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</p> <p>"UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p>  <p>Jornada Internacional</p>		



# 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.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo