

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.



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		Pasta/Arroz
	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
	Fruta		lácteo

Menú SIN LEGUMBRES

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
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	Arroz con salsa de tomate Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, 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	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Arroz con verduras y taquitos de magro (sin salsa)	
19	DEGUSTACIÓN INDIA		21	22
Crema de verduras de temporada Abadejo al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Pollo tikka masala 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		

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.



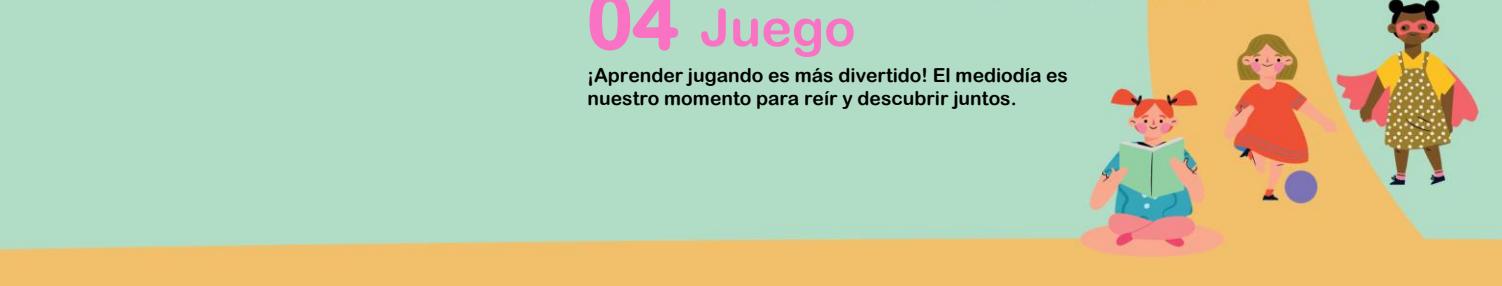
02 Convivencia

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	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	carne	>		Huevo
				Pescado
				Fruta
				lácteo

Menú Basal

Enero 2026

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



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

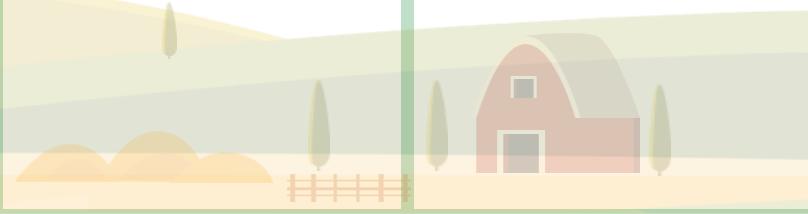
Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	SUFLITOS
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													14	
			Segundo	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	1	4	5	6				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														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	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	
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	Espaguetis gratinados San jacobo 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	15	16	
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) 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	20	21	22	23	
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	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala 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	
<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> 			

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
 Pescado	>  Huevo  carne
 Legumbres	>  Verdura  Huevo
 carne	>  Verdura  Huevo  Pescado
 Fruta	>  lácteo

Menú SIN FRUTOS SECOS

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
05	06	07	08	09	
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	Espaguetis gratinados Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, 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	15	16	
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) 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 calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala 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. * 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><small>Jornada internacional</small></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.



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		Pasta/Arroz
	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
	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.



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

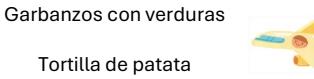
SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	Carne
Pescado	Huevo
Legumbres	Verdura
Carne	Huevo
	Pescado
Fruta	Lácteo

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

Menú SIN PLV

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	06 Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	07 Espaguetis con tomate Tosta de atún con tomate Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	08 Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	09 Arroz meloso de costillas y coliflor Rape en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
12 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	13 Crema de calabacín con tostones caseros Lomo de cerdo en salsa española Gnocchis Fruta de temporada y pan	14 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Postre de soja y pan	15 DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	16 Fideua vegetal Hummus de garbanzos con pan tostado Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	20 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	21 Macarrones eco con boloñesa vegetal Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	22 Sopa de puchero con maravilla Pizza casera de garbanzos con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	23 Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
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	27 Espaguetis eco a la napolitana Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	28 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	29 Arroz a banda Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	30 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02 * 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.	03	04 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA  jornada internacional	05	06

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	>		Huevo
	Legumbres	>		Verdura
	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	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR	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	Arroz blanco con verduras permitidas y magro 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	DEGUSTACIÓN INDIA	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 Pollo al horno 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	ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA CON MODERACIÓN: *Frutas permitidas: Aguacate, limón, fresas, arándanos, naranja y mandarina CON MODERACIÓN: Plátano maduro, kiwi, melón y piña NO MANZANA, PERA O CIRUELA		*Verduras permitidas: Acelgas, brócoli, espinacas, apio, alicahofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola, endibias y patata	
<p>*1 vez a la semana se servirá yogur natural (sin azucarar, sin edulcorar) como postre</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA CON MODERACIÓN: *Frutas permitidas: Aguacate, limón, fresas, arándanos, naranja y mandarina CON MODERACIÓN: Plátano maduro, kiwi, melón y piña NO MANZANA, PERA O CIRUELA</p>		<p>*Verduras permitidas: Acelgas, brócoli, espinacas, apio, alicahofas, berros, tapioca, setas (champiñones), lechuga, escarola, endibias y patata</p>	

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! Aprendem hàbits saludables per a tota la vida.



02 Convivència

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



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...	Per sopar pot ser...
Verdura	> Pasta/Arròs
Pasta/Arròs	> Verdura
Llegums	> Verdura
	> Pasta/Arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola el segon plat era...	Per sopar pot ser...
Ou	> Carn
Peix	> Ou
Llegums	> Peix
Carn	> Ou
	> Peix
	> Carn
	> Ou
	> Peix
	> Carn
	> Ou
	> Peix
	> Carn
	> Ou
	> Peix

Fruita	> Lacti
--------	---------

Menú Basal (SIN TERNERA)

Enero 2026

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



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				4	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															

Menú SIN QUESO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
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	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	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) Tortilla de patata  Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	
19	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras  Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan		21	22
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 Champiñones salteados Macedonia de frutas y pan
02	03	04	05	06
<p>* 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, 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.



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	>  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

Menú HIPOCALÓRICO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
05	06	07	08	09	
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	Espaguetis gratinados Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, 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	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR  bimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)		
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	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 calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún 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. * 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> 			

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

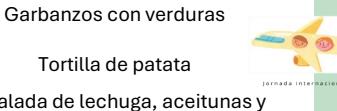
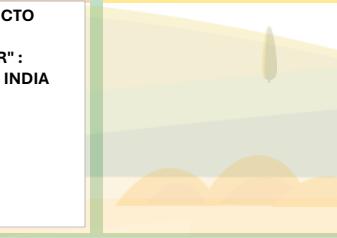
 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	>  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>  Verdura
 Legumbres	>  Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Menú SIN LACTOSA

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
05	06	07	08	09	
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	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	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro)		
19	20	21	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. * 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>		 <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.

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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
	○ carne
	○ Huevo
	○ Verdura
	○ Huevo
	○ Pescado
Fruta	> lácteo
	○ lácteo



Menú SIN GARBANZOS, SIN ALUBIAS

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
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	Espaguetis gratinados San jacobو 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	15	16
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, tomate y maíz 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	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) 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	20	21	22	23
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	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala 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. * 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.



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	>		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

Menú Basal SIN MELOCOTÓN NI FRESAS

Enero 2026

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



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	SUFLITOS
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	
		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	
			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														
			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													14	
			Segundo	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	1	4	5	6				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														
			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														

Menú SIN PESCADO, SIN MARISCO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
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	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	15	16
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas 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	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Bibimbap (arroz con verduras y taquitos de magro) 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	20	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN INDIA Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Pollo tikka masala 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. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA		

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	 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



Menú Basal (SIN MELOCOTÓN)

Enero 2026

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



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	SUFLITOS
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	5	6				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													14	
			Segundo	Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki	1	4	5	6				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														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Menú VEGETARIANO

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
05	06	07	08	09	
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	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		
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	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 calabaza con tostones caseros Guisantes salteados con cebolla Lechuga y tomate 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. * 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><small>JORNADA INTERNACIONAL</small></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.



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