

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
		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.



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