


# Menú SIN CARNE

Enero 2026

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  Hummus de garbanzos con pan tostado  Maíz salteado  Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras  Rape en salsa de tomate 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  Ensalada de lechuga, tomate y atún  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  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 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  Merluza al horno  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  Abadejo al horno  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...



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