

## Menú SIN CARNE

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05 Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas Panini de verduras con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	06 Crema de calabacín con tostones caseros Tofu salteado con verduras Gnocchis Fruta de temporada y pan	07 Espaguetis gratinados Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	08 Sopa de verduras y garbanzos Hummus de garbanzos con pan tostado Maíz salteado Fruta de temporada y pan	09 Arroz con verduras 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 con mozzarella Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	13 Crema de calabacín con tostones caseros Tofu salteado con verduras Gnocchis Fruta de temporada y pan	14 Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Yogur natural con canela y pan	DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR Arroz con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	16 Fideua de verduras Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan
19 Crema de verduras de temporada con tostones caseros Guisantes salteados con cebolla Patatas fritas Fruta de temporada y pan	20 Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa 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 verduras con fideos Pizza casera de garbanzos con tomate y queso 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 Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	27 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere 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 Fajita con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	30 Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
02 <b>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</b> <b>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre y , como mínimo, 2 veces de pan integral.</b>	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.



## 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