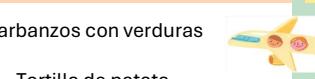


Menú SIN CERDO

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 Tofu salteado con verduras 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 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 | |
| 19 | DEGUSTACIÓN INDIA | | 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 |
| 26 | 27 | 21 | 22 | 23 |
| Crema de calabaza con tostones caseros Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan | Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa de ave a la plancha Patatas fritas 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 |
| 02 | 03 | 28 | 29 | 30 |
| <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 | Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan | Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan |
| 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.

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 |
| | ○  Fruta |
| | ○  lácteo |