

Menú Basal

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
05 VACACIONES DE NAVIDAD	06 VACACIONES DE NAVIDAD	07 VACACIONES DE NAVIDAD	08 Macarrones gratinados Hamburguesa a la plancha (burger meat) Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 285,489 prot (g): 4,818 lip (g): 9,845 hc (g): 41,768	09 Garbanzos con patatas y calabaza Tortilla de patata Calabacín al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 353,889 prot (g): 15,618 lip (g): 17,015 hc (g): 32,218
12 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 331,363 prot (g): 15,706 lip (g): 14,061 hc (g): 33,488	13 Espirales gratinados Pinchitos de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral Kcal: 667,851 prot (g): 32,299 lip (g): 26,122 hc (g): 72,431	14 Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías verdes, tomate, Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 355,256 prot (g): 15,288 lip (g): 17,587 hc (g): 31,971	15 Sopa de picadillo con arroz Lomo adobado al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 555,709 prot (g): 21,548 lip (g): 16,907 hc (g): 76,613	16 Arroz caldoso con pollo Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 569,334 prot (g): 19,019 lip (g): 17,372 hc (g): 81,362
19 Espirales al queso Pollo en pepitoria (contiene almendra) Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 592,318 prot (g): 18,649 lip (g): 18,401 hc (g): 84,642	20 Patatas guisadas con choco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 292,176 prot (g): 15,182 lip (g): 12,394 hc (g): 32,111	21 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan blanco Kcal: 334,413 prot (g): 19,216 lip (g): 18,262 hc (g): 22,351	22 Ensalada variada con huevo y atún Albóndigas de ave con tomate Cous cous Fruta fresca y pan blanco Kcal: 566,349 prot (g): 26,477 lip (g): 20,586 hc (g): 66,116	23 Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 628,457 prot (g): 23,439 lip (g): 25,335 hc (g): 73,338
26 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, - Fruta fresca y pan blanco Kcal: 141,149 prot (g): 3,068 lip (g): 1,401 hc (g): 27,418	27 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Yogur y pan integral Kcal: 551,055 prot (g): 32,071 lip (g): 26,37 hc (g): 43,68	28 Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Lomo a la española Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 636,182 prot (g): 34,779 lip (g): 19,765 hc (g): 71,346	29 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 273,885 prot (g): 16,035 lip (g): 8,49 hc (g): 30,656	01 Macarrones con boloñesa de soja texturizada Tortilla francesa Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Fruta fresca y pan integral Kcal: 242,099 prot (g): 14,318 lip (g): 9,201 hc (g): 28,018

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	 lácteos