

Menú Rico en fibra *pasta fideos y pan siempre integral*

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD	01 VACACIONES DE NAVIDAD	02 VACACIONES DE NAVIDAD
05 VACACIONES DE NAVIDAD	06 VACACIONES DE NAVIDAD	07 VACACIONES DE NAVIDAD	08 Macarrones en salsa de tomate casera gratinados con queso Magra a la plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	09 Garbanzos con verduras Tortilla francesa Calabacín asado Fruta fresca y pan integral
12 Crema de calabaza asada Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	13 Espirales gratinados Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	15 Sopa de picadillo Lomo adobado al horno Espinacas salteadas Fruta fresca y pan integral	16 Acelgas salteadas con jamón serrano Gallo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
19 Espirales al queso Pechuga de pollo al horno o a la plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	20 Acelgas salteadas con bacón y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	21 Garbanzos con verduras Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Albóndigas de ave con tomate Guisantes salteados Fruta fresca y pan integral	23 Sopa de verduras con fideos Tortilla de calabacín Acelgas salteadas con jamón serrano Fruta fresca y pan integral
26 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas con verduras - Fruta fresca y pan integral	27 Crema de brócoli Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Fruta fresca y pan integral	28 Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Cinta de lomo al horno o a la plancha Espinacas salteadas Fruta fresca y pan integral	29 Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y pan integral	01 Macarrones con boloñesa vegana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan integral



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	Pescado
	
Pescado	Huevo
	
Legumbres	carne
	
carne	Huevo
	Pescado
	
Fruta	lácteos