

# Menú Dieta Blanda, Astringente

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 VACACIONES DE NAVIDAD 05	30 VACACIONES DE NAVIDAD 06	31 VACACIONES DE NAVIDAD 07	01 VACACIONES DE NAVIDAD 08	02 VACACIONES DE NAVIDAD 09
VACACIONES DE NAVIDAD 12	Espirales en blanco Merluza al horno Calabaza asada Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	Espirales en blanco Pincho moruno de pollo Calabaza asada Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Revuelto de huevo Calabaza asada Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	Macarrones en blanco Magra a la plancha Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits
Espirales en blanco Pechuga de pollo al horno o a la plancha Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Calabacín asado Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	Arroz con calabaza y calabacín Gallo al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits
Macarrones en blanco Pechuga de pavo al horno Arroz salteado Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	Calabacín salteado Pechuga de pollo al horno o a la plancha Cous cous Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits
01 Macarrones en blanco Tortilla francesa Calabaza asada Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	02 Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Tortilla francesa Calabacín asado Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	03 Arroz con calabaza y calabacín Gallo al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	04 Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	05 Macarrones en blanco Tortilla francesa Calabaza asada Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits



# 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

## Listado de alérgenos por plato para el Menú Dieta Blanda, Astringente

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAPUCCES	SUFRITOS
Dieta Blanda, Astri Semana 1		Lunes	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Martes	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Jueves	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Viernes	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
Semana 2		Lunes	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Martes	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo	VACACIONES														
			Guarnición	DE														
		Jueves	Primero	Macarrones en blanco	1								9	11				
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Viernes	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	Calabacín asado														
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Merluza al horno	4													
			Guarnición	Calabaza asada														
		Martes	Primero	Espirales en blanco	1								9	11				
			Segundo	Pincho moruno de pollo														
			Guarnición	Calabaza asada														
		Miércoles	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo	3													
			Guarnición	Calabaza asada														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz									12	14				
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Gallo al horno	4													
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
Semana 4		Lunes	Primero	Espirales en blanco	1								9	11				
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Martes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Miércoles	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil	4													
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Cous cous	1								9	11				
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
Semana 5		Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1								9	11				
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Arroz salteado														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Miércoles	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Jueves	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Merluza al horno	4													
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Viernes	Primero	Macarrones en blanco	1								9	11				
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	Calabaza asada														