

# Menú Dieta Blanda y SIN LACTOSA

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	06	07	08	09
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Macarrones en blanco Magra a la plancha Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Tortilla francesa Calabacín asado Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits
12	13	14	15	16
Crema de zanahoria 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	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
19	20	21	22	23
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	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
26	27	28	29	01
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	Arroz con calabaza y calabacín Merluza al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscuits	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	 carne
 Pescado	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 Lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Dieta Blanda y SIN LACTOSA

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAPUCCES	SUFRUTOS
Dieta Blanda y SIN 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														