

Menú Recomendación cenas

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	-	-
12	13	14	15	16
-	-	-	-	-
-	Pincho moruno de pollo	-	-	-
Ensalada de lechuga y aceitunas	-	-	-	-
y	y	y	y	y
19	20	21	22	23
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
y	y	y	y	y
26	27	28	29	01
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Judías verdes y guisantes salteados	-	Lomo a la española	-	-
y	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Yogur natural y	-	y	y	y



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 Recomendación cenas

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.

Dietas	Semana	Día	Orden	Plato	Gluten	Lecche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos secos	Soya	Sésamo	Mostaza	Ajo	Altrahuesos	Sulfitos
Recomendación c	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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
Semana 3		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14	
		Martes	Primero	-														
			Segundo	Pincho moruno de pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
Semana 4		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Judías verdes y guisantes salteados														
			Segundo	Lomo a la española														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														