

# Menú Sin frutos secos

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 VACACIONES DE NAVIDAD 05 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD 06 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD 07 VACACIONES DE NAVIDAD	01 VACACIONES DE NAVIDAD 08 Macarrones en salsa de tomate casera gratinados con queso Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	02 VACACIONES DE NAVIDAD 09 Garbanzos guisados con calabaza Tortilla de patata y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan integral
12 Crema de zanahoria Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	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	15 Sopa de picadillo con arroz Lomo adobado al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan	16 Arroz caldoso con pollo Gallo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral
19 Espirales al queso Pechuga de pollo al horno o a la plancha Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan	20 Patatas con chocos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	21 Cocido andaluz Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan	22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Albóndigas de ave con tomate Cous cous Fruta fresca y pan	23 Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
26 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas con arroz - Fruta fresca y pan	27 Crema de zanahoria Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Yogur natural y pan integral	28 Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y lomo a la española Patatas fritas Fruta fresca y pan	29 Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	01 Macarrones con verduras en salsa de tomate 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

## Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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	SUFRUTOS	
Sin frutos secos	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 salsa de tomate casera gratis	1	2	3						9		11				
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9						
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza													14		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3										14		
			Guarnición	Calabacín asado															
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de zanahoria													14		
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1		4						10	11			14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14		
		Martes	Primero	Espirales gratinados	1	2	3						9		11				
			Segundo	Pincho moruno de pollo													14		
			Guarnición	Tomate aliñado													14		
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1												14		
			Segundo	Revuelto de huevo			3										14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14		
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo con arroz	1	2	3						9		12		14		
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9				14		
			Guarnición	Patatas fritas															
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo													12		
			Segundo	Gallo al horno			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria													14		
Semana 4		Lunes	Primero	Espirales al queso	1	2	3						9	10	11	12			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha															
			Guarnición	Patata panadera con cebolla al horno													14		
		Martes	Primero	Patatas con chocos									5					14	
			Segundo	Tortilla francesa			3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz	2								9		12		14		
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14		
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria	1	2	3						9					14	
			Segundo	Albóndigas de ave con tomate	1	2	3						9					14	
			Guarnición	Cous cous	1								9		11				
		Viernes	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3						9					14	
			Segundo	Tortilla de calabacín			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14		
Semana 5		Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso	1		2											14	
			Segundo	Lentejas con arroz	1														
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														14	
			Segundo	Pollo estilo broaster			5										11		14
			Guarnición	Judías verdes y guisantes salteados															
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														14	
			Segundo	Lomo a la española															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Merluza en salsa verde			4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	
		Viernes	Primero	Macarrones con verduras en salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4											14	