

Menú Sin frutos secos y sin lactosa

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 Magra 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 en salsa de tomate casera 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 ave con arroz Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	16 Arroz caldoso con pollo Gallo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan integral
19 Espirales en salsa de tomate casera 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 Garbanzos con verduras Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	22 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Pechuga de pollo al horno o a la plancha 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 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con arroz - Fruta fresca y pan	27 Crema de zanahoria Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Fruta fresca 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 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
Sin frutos secos y	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	1								9		11			
			Segundo	Magra a la plancha														
			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 en salsa de tomate casera	1							9		11				
			Segundo	Pincho moruno de pollo														14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz									12		14			
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha														
			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 en salsa de tomate casera	1							9	11					
			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	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil		4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			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	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria														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