

**Menú 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 salsa de tomate casera Magra a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Tortilla de patata Calabacín asado Fruta fresca y pan integral
12	13	14	15	16
Crema de zanahoria Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Espirales en salsa de tomate casera Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Lentejas con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Sopa casera de picadillo Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con pollo Gallo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur soja y pan integral
19	20	21	22	23
Espirales aglio-olio Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Ensalada mixta Pechuga de pollo al horno o a la plancha Cous cous Fruta fresca y pan integral	Garbanzos con verduras Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Yogur soja y pan	Patatas con chocos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz a la milanesa Pollo en pepitoria Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	01
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con arroz -	Crema de zanahoria Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Yogur soja y pan integral	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y lomo a la española Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Macarrones con boloñesa vegana 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 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	SUFRITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Martes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Jueves	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Viernes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
	Semana 2	Lunes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Martes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		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		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 casera de picadillo	1		3						9	11	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 aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de calabacín		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Ensalada mixta		4												14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas con chocos								5						14
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo en pepitoria	1	2	3											12
			Guarnición	Patata panadera con cebolla al horno														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	Patata panadera al horno														14
		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 boloñesa vegana	1								8	9	10	11		
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún		4												14