

Menú Basal

María Inmaculada

Enero 2026

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 
05 Vacaciones de navidad 	06 Vacaciones de navidad 	07 Vacaciones de navidad 	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural) 0 Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 557,844 prot (g): 28,404 lip (g): 16,214 hc (g): 71,614	09 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 675,33 prot (g): 32,226 lip (g): 30,193 hc (g): 67,112
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Cous cous(aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 501,909 prot (g): 21,403 lip (g): 18,649 hc (g): 58,923	13 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 653,897 prot (g): 32,087 lip (g): 21,696 hc (g): 79,225	14 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 576,916 prot (g): 20,573 lip (g): 19,043 hc (g): 73,968	15 Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 487,121 prot (g): 19,11 lip (g): 10,918 hc (g): 76,062	16 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 769,685 prot (g): 33,145 lip (g): 27,462 hc (g): 91,595
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 511,894 prot (g): 21,034 lip (g): 15,706 hc (g): 73,246	20 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 642,519 prot (g): 29,77 lip (g): 27,908 hc (g): 60,88	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 588,414 prot (g): 25,552 lip (g): 18,379 hc (g): 77,546	22 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardineria(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 627,42 prot (g): 35,414 lip (g): 18,167 hc (g): 75,124	23 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 559,327 prot (g): 29,255 lip (g): 24,998 hc (g): 52,582
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) 0 Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 524,041 prot (g): 29,16 lip (g): 11,566 hc (g): 72,191	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 599,724 prot (g): 22,601 lip (g): 19,245 hc (g): 76,664	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 632,396 prot (g): 35,095 lip (g): 25,892 hc (g): 60,458	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 754,821 prot (g): 31,26 lip (g): 32,849 hc (g): 80,179	30 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo 0 Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 769,685 prot (g): 33,145 lip (g): 27,462 hc (g): 91,595

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...
	> 
	> 
	> 
Legumbres	> 

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	>  
	>  
	>  
Legumbres	> 
	>  
Fruta	> 

Menú Sin gluten, lactosa,frutos secos, alubias

María Inmaculada

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Espirales sin gluten napolitana(espirales sin gluten, tomate natural trit, tomate, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural) - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	09 Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patata,pimiento,cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Arroz blanco(aceite, ,ajo) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	13 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	14 Guisantes salteados con patatas(aceite) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	15 Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	16 Sopa de cocido con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19 Coditos sin gluten napolitana(coditos sin gluten, tomate natural trit, tomate, cebolla, Tortilla francesa Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	20 Guisantes con zanahoria (zanahoria, aceite) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	22 Garbanzos con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	23 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26 Espirales sin gluten aglio-olio(espirales sin gluten, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	27 Guisantes salteados con patatas(aceite) Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	28 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dadas(aceite) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	30 Sopa de cocido con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

Menú Sin frutos secos

María Inmaculada

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad -	30 Vacaciones de navidad -	31 Vacaciones de navidad -	01 Vacaciones de navidad -	02 Vacaciones de navidad -
05 Vacaciones de navidad -	06 Vacaciones de navidad -	07 Vacaciones de navidad -	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural) - Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada/yogur y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Cous cous(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	13 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	14 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	15 Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada/yogur y pan
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	20 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	22 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	23 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada/yogur y pan
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada/yogur y pan

Menú Sin frutos secos, fruta pelo

María Inmaculada

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29  Vacaciones de navidad	30  Vacaciones de navidad	31  Vacaciones de navidad	01  Vacaciones de navidad	02  Vacaciones de navidad
05  Vacaciones de navidad	06  Vacaciones de navidad	07  Vacaciones de navidad	08 Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural) - Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	09 Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan
12 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Cous cous(aceite) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	13 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	14 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	15 Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	16 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan
19 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	20 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	21 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	22 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	23 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan
26 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	27 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	28 Crema de verduras y hortalizas (acegas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dada(aceite) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	29 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	30 Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan