

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 662,852 prot (g): 28,657 lip (g): 18,574 hc (g): 91,249	Alubias con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 314,216 prot (g): 19,044 lip (g): 10,657 hc (g): 33,888	Paella de pollo(zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 536,065 prot (g): 21,109 lip (g): 16,547 hc (g): 78,115	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 604,846 prot (g): 31,393 lip (g): 20,95 hc (g): 67,649	Macarrones con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 756,981 prot (g): 43,17 lip (g): 25,57 hc (g): 85,655
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat, zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 613,62 prot (g): 36,176 lip (g): 18,571 hc (g): 70,214	Arroz con salsa de tomate frito(tomate, cebolla, ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 500,284 prot (g): 22,797 lip (g): 11,173 hc (g): 75,044	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 522,646 prot (g): 15,218 lip (g): 17,825 hc (g): 70,683	Espaguetis con salsa de tomate frito (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro, cebolla, ajo) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 350,886 prot (g): 16,35 lip (g): 14,157 hc (g): 36,841	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 1002,099 prot (g): 44,226 lip (g): 38,95 hc (g): 110,272
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 579,549 prot (g): 19,569 lip (g): 29,709 hc (g): 54,529	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 646,237 prot (g): 30,162 lip (g): 19,355 hc (g): 84,221	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
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro, calabaza, cebolla, patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) Cous cous(aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 543,452 prot (g): 27,192 lip (g): 17,641 hc (g): 65,396	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 919,148 prot (g): 38,414 lip (g): 34,921 hc (g): 103,37	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	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 504,408 prot (g): 19,953 lip (g): 11,01 hc (g): 78,564	Macarrones con salsa de tomate frito (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 423,947 prot (g): 22,824 lip (g): 19,208 hc (g): 39,238
02	03	04	05	06

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de calabaza(puerro, calabaza, cebolla, patata) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Verduras asadas(berenjena, calabacín, pimiento, cebolla, patata) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Paella de pollo(zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, patat, pimiento, cebolla, Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Cinta de lomo fresca a la plancha (aceite) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Espinacas salteadas Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat, zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate frito(tomate, cebolla, ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Palometa en salsa de puerros(puerro, cebolla, ajo) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	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
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Filete de cerdo a la plancha(aceite) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espirales sin gluten napolitana(espирales sin gluten, tomate natural trit, tomat, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza, patat, pimiento, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro, calabaza, cebolla, patata) Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) Arroz blanco(aceite, ,ajo) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	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	Guisantes salteados con patatas(aceite) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
02	03	04	05	06

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Paella de pollo(zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada/yogur y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat, zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate frito(tomate, cebolla, ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Palometa en salsa de puerros(puerro, cebolla, ajo) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo - Fruta fresca de temporada/yogur y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espírales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	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
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro, calabaza, cebolla, patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) Cous cous(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo - Fruta fresca de temporada y pan	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	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada/yogur y pan
02	03	04	05	06

Menú Sin frutos secos, fruta pelo

María Inmaculada

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Paella de pollo(zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Macarrones con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat, zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Arroz con salsa de tomate frito(tomate, cebolla, ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Espaguetis con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Palometa en salsa de puerros(puerro, cebolla, ajo) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo - Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Espirales napolitana(espírales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	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
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro, calabaza, cebolla, patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) Cous cous(aceite) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo - Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	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	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Macarrones con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan
02	03	04	05	06