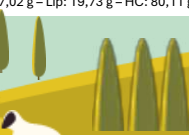


# MENÚ BASAL

Enero 2026

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                             | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 9                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espirales integrales a la italiana y queso</li> <li>· Salmón al horno con hierbas provenzales con ensalda</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>590,96kcal - Prot:229,90g - Lip:18,29g - HC:62,77g</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Alubias blancas con calabaza</li> <li>· Tortilla da la francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>590,66kcal - Prot:28,90g - Lip:18,29g - HC:62,77g</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de picadillo con huevo</li> <li>· Abadejo a la marinera con guisantes</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>586,76kcal - Prot:21,94g - Lip:26,58g - HC:60,24g</p>         |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pescado con galets</li> <li>· Pollo provenzal con aceitunas con ensalda de lechuga y maíz</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>667,93kcal - Prot:32,79g - Lip:17,61g - HC:90,81g</p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrones con calabacín y zanahoria</li> <li>· Garbanzos estofados con verduras y huevo</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>592,13kcal - Prot:129,41g - Lip:15,04g - HC66,73g</p>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Judía verde y patata</li> <li>· Longaniza de cerdo con salsa tomate con ensalada de lechuga y aceitunas</li> <li>· Pan del día</li> <li>Yogur natural La Fageda</li> </ul> <p>670,37 kcal – Prot: 32,15 g – Lip: 30,54 g – HC: 62,30 g</p>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas estofadas</li> <li>· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>602,14 kcal – Prot: 23,22 g – Lip: 15,24 g – HC: 72,34 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con salsa de tomate</li> <li>· Merluza al horno en salsa verde</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>596,40 kcal – Prot: 19,24 g – Lip: 8,00 g – HC: 85,85 g</p> |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 23                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrones a la napolitana</li> <li>· Lentejas estofadas con pimiento</li> <li>· Pan del día</li> <li>Yogur natural La Fageda</li> </ul> <p>617,66 kcal – Prot: 29,32 g – Lip: 10,24 g – HC: 94,54 g</p>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de ave con fideos integrales ECO</li> <li>· Tortilla de patata y calabacín con lechuga ya aceitunas</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>581,01 kcal – Prot: 16,91 g – Lip: 20,95 g – HC: 74,19 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Alubias guisadas con calabaza</li> <li>· Cinta de lomo asado con salsa rubia y ensalada de lechuga y maíz</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>767,37 kcal – Prot: 33,80 g – Lip: 37,10 g – HC: 66,12 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz a la zaragozana</li> <li>· Merluza al horno al ajoarriero con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>600,20kcal - Prot:23,96g - Lip:12,21g - HC:78,39g</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de zanahoria</li> <li>· Pavo estrogonof</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>610,34 kcal – Prot: 30,35 g – Lip: 16,71 g – HC: 67,91 g</p>                       |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espirales integrales con tomate</li> <li>· Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>644,60 kcal – Prot: 24,90 g – Lip: 27,70 g – HC: 68,60 g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas tipo ordesa</li> <li>· Tortilla a la francesa</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>636,92 kcal – Prot: 27,02 g – Lip: 19,73 g – HC: 80,11 g</p>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Menestra de verduras salteada</li> <li>· Pollo asado al tomillo limon con lechuga y aceitunas</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>666,82 kcal – Prot: 43,39 g – Lip: 24,45 g – HC: 65,39 g</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Dados de patata con calabaza al horno a la italiana</li> <li>· Garbanzos con espinacas con lechuga y maiz</li> <li>· Pan del día</li> <li>Yogur natural La Fageda</li> </ul> <p>594,13kcal - Prot:29,20g - Lip:16,09g - HC:67,00g</p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con setas</li> <li>· Filete de abadejo con salsa aurora y calabacín</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>605,20kcal - Prot:23,96g - Lip:12,21g - HC:80,39g</p>  |

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*





# 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 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



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

