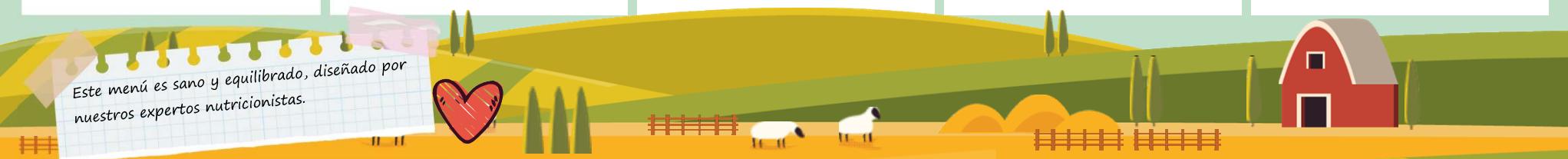


## Menú Basal

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
12 Crema de calabacín Coditos con jamón en salsa casera Ensalada de tomate y millo Fruta / pan o pan integral <small>522,6kcal - prot:14,5g - lip:11,6g - hc:86,1g 1 3 9 11 14</small>	13 Crema de batata, puerro y calabaza Salteado de lentejas con verduras y arroz Fruta / pan o pan integral <small>571,9kcal - prot:25,8g - lip:19,7g - hc:73,5g 1</small>	14 Sopa de verduras con arroz Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada tropical Fruta / pan o pan integral <small>633,6kcal - prot:35,4g - lip:17,5g - hc:68,9g 1 4 14</small>	15 Potaje de alubias con verduras Macarrones con tomate y atún Ensalada tricolor Fruta / pan o pan integral <small>653,4kcal - prot:23,5g - lip:15,6g - hc:94,3g 1 3 4 11 14</small>	16 Crema de hortalizas Croquetas de pollo fritas Ensalada mixta Fruta / pan o pan integral <small>557,5kcal - prot:19,6g - lip:8,0g - hc:95,5g 1 2 3 9 14</small>
19 Potaje de alubias blancas Tortilla española al horno Ensalada de col, millo y zanahoria Fruta / pan o pan integral <small>595,5kcal - prot:19,4g - lip:19,1g - hc:76,1g 1 3 14</small>	20 Sopa de pescado con arroz Pollo asado al ajillo Tomates aliñados Yogur sabor / pan o pan integral <small>574,7kcal - prot:37,1g - lip:23,2g - hc:51,5g 1 2 14</small>	21 Crema de guisantes y zanahorias Macarrones integrales en salsa napolitana con atún Ensalada mixta Fruta / pan o pan integral <small>641,4kcal - prot:17,5g - lip:14,1g - hc:80,6g 1 3 4 11 14</small>	22 Sopa de estrellas Dorado al horno a la mediterránea Papas cocidas Fruta / pan o pan integral <small>610,4kcal - prot:26,7g - lip:20,4g - hc:70,4g 1 2 3 14</small>	23 Crema de acelgas Arroz milanesa veggie con champiñones y guisantes Fruta / pan o pan integral <small>614,8kcal - prot:28,7g - lip:10,9g - hc:68,4g 1 3 11</small>
26 Sopa de letras Churros de pescado fritos Ensalada variada con huevo Fruta / pan o pan integral <small>539,4kcal - prot:18,7g - lip:19,1g - hc:70,1g 1 2 3 4 5 6 9 11 14</small>	27 Crema de calabaza Moros y cristianos (judías pintas con arroz) Fruta / pan o pan integral <small>494,2kcal - prot:14,4g - lip:8,4g - hc:82,4g 1</small>	28 Crema de verduras Dorado al horno a la vizcaína Zanahorias encebolladas salteadas Fruta / pan o pan integral <small>405,3kcal - prot:21,7g - lip:16,4g - hc:39,3g 1 4</small>	29 Potaje de lentejas Espaguetis a la boloñesa Ensalada de tomates Yogur natural / pan o pan integral <small>667,2kcal - prot:29,3g - lip:18,9g - hc:89,7g 1 2 3 9 11 14</small>	30 Sopa de picadillo con huevo y arroz Pollo asado con pimiento y cebolla Ensalada tricolor Fruta / pan o pan integral <small>597,2kcal - prot:40,3g - lip:24,0g - hc:52,8g 1 14</small>
<b>nutrilab</b>	<b>ColeCHEF</b> Alimenta tu tranquilidad <a href="https://blog.colechef.com/es/">https://blog.colechef.com/es/</a>			

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.



## 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.

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- |           |           |              |                     |           |            |                     |
|-----------|-----------|--------------|---------------------|-----------|------------|---------------------|
| 1 GLUTEN  | 3 HUEVO   | 5 MOLUSCOS   | 7 CACAHUETES        | 9 SOJA    | 11 MOSTAZA | 13 ALTRAMUCES       |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS DE CÁSCARA | 10 SÉSAMO | 12 APIO    | 14 AZUFRE Y SULFITO |

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



### SEGUNDOS PLATOS

