

Menú sin frutos secos

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Potaje de alubias con verduras Macarrones con tomate y atún Ensalada tricolor Fruta / pan o pan integral	Crema de hortalizas Croquetas de pollo fritas Ensalada mixta Fruta / pan o pan integral
12 Crema de calabacín Coditos con jamón en salsa casera Ensalada de tomate y millo Fruta / pan o pan integral	13 Crema de batata, puerro y calabaza Salteado de lentejas con verduras y arroz Fruta / pan o pan integral	14 Sopa de verduras con arroz Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada tropical Fruta / pan o pan integral	15 Potaje de judías pintas Huevos estrellados con papas Ensalada de tomate Yogur natural / pan o pan integral	16 Sopa de fideos Estofado de ternera a la jardinera Fruta / pan o pan integral
19 Potaje de alubias blancas Tortilla española al horno Ensalada de col, millo y zanahoria Fruta / pan o pan integral	20 Sopa de pescado con arroz Pollo asado al ajillo Tomates aliñados Yogur sabor / pan o pan integral	21 Crema de guisantes y zanahorias Macarrones integrales en salsa napolitana con atún Ensalada mixta Fruta / pan o pan integral	22 Sopa de estrellas Dorado al horno a la mediterránea Papas cocidas Fruta / pan o pan integral	23 Crema de acelgas Arroz milanesa veggie con champiñones y guisantes Fruta / pan o pan integral
26 Sopa de letras Churros de pescado fritos Ensalada variada con huevo Fruta / pan o pan integral	27 Crema de calabaza Moros y cristianos (judías pintas con arroz) Fruta / pan o pan integral	28 Crema de verduras Dorado al horno a la vizcaína Zanahorias encebolladas salteadas Fruta / pan o pan integral	29 Potaje de lentejas Espaguetis a la boloñesa Ensalada de tomates Yogur natural / pan o pan integral	30 Sopa de picadillo con huevo y arroz Pollo asado con pimiento y cebolla Ensalada tricolor Fruta / pan o pan integral
	 https://blog.colechef.com/es/			

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.



03 Sostenibilidad

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

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	Huevo
Legumbres	Verdura
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo