
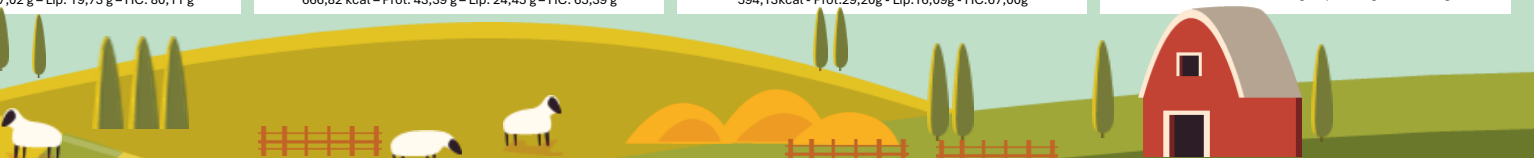


MENÚ BASAL

Enero 2026

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



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

