

# MENÚ BASAL

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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 ensalada</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>590,99kcal - 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 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>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>· Judia 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 estroganof</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.



## 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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado



