

Menú Basal

Virgen del Remedio

Enero 2026

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
Vacaciones de navidad  05 Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad  06 Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad  07 Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad  08 Arroz con salsa de tomate casera Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 626,374 prot (g): 13,766 lip (g): 22,469 hc (g): 89,288	09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 679,583 prot (g): 32,775 lip (g): 18,464 hc (g): 88,237
12 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 876,937 prot (g): 30,544 lip (g): 31,049 hc (g): 114,828	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 656,151 prot (g): 21,521 lip (g): 19,183 hc (g): 87,993	14 Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Kcal: 748,389 prot (g): 35,672 lip (g): 21,414 hc (g): 98,278	15 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 727,013 prot (g): 28,188 lip (g): 23,556 hc (g): 93,257	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur y pan Kcal: 751,73 prot (g): 35,393 lip (g): 25,524 hc (g): 86,52
19 Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 826,517 prot (g): 24,568 lip (g): 26,171 hc (g): 119,991	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 722,52 prot (g): 37,302 lip (g): 23,599 hc (g): 84,823	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 951,826 prot (g): 49,778 lip (g): 39,469 hc (g): 94,059	22 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada variada con brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 745,341 prot (g): 32,558 lip (g): 29,59 hc (g): 83,021	23 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur y pan Kcal: 700,298 prot (g): 32,874 lip (g): 22,948 hc (g): 82,528
26 Coditos napolitana con aceitunas Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 761,938 prot (g): 39,152 lip (g): 27,177 hc (g): 87,791	27 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional 0 Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 727,013 prot (g): 28,188 lip (g): 23,556 hc (g): 93,257	28 Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 737,981 prot (g): 20,504 lip (g): 16,071 hc (g): 119,367	29 Crema de verduras y hortalizas Lomo con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 675,671 prot (g): 37,499 lip (g): 25,422 hc (g): 69,632	30 Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Yogur y pan Kcal: 989,894 prot (g): 41,986 lip (g): 47,042 hc (g): 92,245

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



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú Sin gluten

Virgen del Remedio

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	09 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten
12 Macarrones sin gluten aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan sin gluten	15 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan sin gluten
19 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	20 Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	21 Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	22 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	23 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan sin gluten
26 Coditos sin gluten napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	27 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	28 Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	29 Crema de verduras y hortalizas Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	30 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan sin gluten

Menú Sin lactosa

Virgen del Remedio

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan
12 Macarrones aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur de soja y pan
19 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	22 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	23 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur de soja y pan
26 Coditos napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	28 Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca de temporada y pan	30 Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan

Menú Sin huevo

Virgen del Remedio

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Pavo encebollado Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12 Macarrones aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan	21 Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	22 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	23 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
26 Coditos napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	28 Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca de temporada y pan	30 Guiso de lentejas con verduras Abadejo al horno Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Zanahoria baby al vapor Fruta fresca permitida y pan	09 Pisto de verduras con patata Pavo encebollado Maíz salteado Yogur natural y pan
12 Macarrones sin soja aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca permitida y pan	13 Brócoli salteado Pechuga de pavo al horno/plancha Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Zanahoria dado salteada Yogur natural y pan	15 Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan
19 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta fresca permitida y pan	20 Sopa de ave con fideos sin soja Magra en salsa de calabaza Patata al vapor Fruta fresca permitida y pan	21 Crema de puerro y zanahoria Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Maíz salteado Yogur natural y pan	22 Espaguetis sin soja con tomate Filete de ternera a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan	23 Espinacas salteadas con patatas Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur natural y pan
26 Coditos sin soja napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan	27 Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan	28 Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Maíz salteado Yogur natural y pan	29 Crema de calabacín Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca permitida y pan	30 Pisto de verduras hortelano Abadejo al horno Zanahoria salteada Yogur natural y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	09 Guiso de alubias blancas con verduras Pavo encebollado Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten
12 Macarrones sin gluten aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca permitida y pan sin gluten	13 Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan sin gluten	14 Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan sin gluten	15 Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan sin gluten	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan sin gluten
19 Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan sin gluten	20 Sopa de ave con fideos sin gluten Magra en salsa de calabaza Puré de patata Fruta fresca permitida y pan sin gluten	21 Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten	22 Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan sin gluten	23 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur natural y pan sin gluten
26 Coditos sin gluten napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan sin gluten	27 Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan sin gluten	28 Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten	29 Crema de calabacín Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca permitida y pan sin gluten	30 Guiso de alubias blancas con verduras Abadejo al horno Zanahoria salteada Yogur natural y pan sin gluten

Menú Sin pescado y marisco

Virgen del Remedio

Enero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	01 Vacaciones de navidad	02 Vacaciones de navidad
05 Vacaciones de navidad	06 Vacaciones de navidad	07 Vacaciones de navidad	08 Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	09 Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12 Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	13 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	14 Arroz con pollo y verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	15 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	16 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19 Arroz tres delicias Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	20 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan	21 Guiso de lentejas con calabaza Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	22 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	23 Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
26 Coditos napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	27 Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	28 Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	29 Crema de verduras y hortalizas Lomo con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	30 Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan