

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
y	y	y	y	y
05	06	07	08	09
-	-	-	Espirales sin gluten con salsa de tomate casera	Guiso de alubias blancas con verduras
-	-	-	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno/plancha
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco
y	y	y	Fruta fresca variada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Brócoli salteado	Espaguetis sin gluten aglio-olio
Palometa en salsa napolitana	Revuelto de huevo y patatas	Abadejo al horno	Pollo al ajillo	Guiso de alubias blancas con verduras
Zanahoria salteada	Ensalada de tomate fresco	Ensalada de col fresca	Patatas dado	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca
Fruta fresca variada y pan sin gluten	Fruta fresca variada y pan sin gluten	Fruta fresca variada y pan sin gluten	Fruta fresca variada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Guiso de alubias blancas con zanahoria	Crema de calabaza asada	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos sin gluten	Judías verdes salteadas con patata
Tortilla de patata y cebolla	Filete de pavo en salsa	Salmón al horno	Garbanzos salteados con patata y zanahoria	Jamoncitos de pollo al horno
Tomate fresco aliñado con orégano	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca variada y pan sin gluten	Fruta fresca variada y pan sin gluten	Fruta fresca variada y pan sin gluten	Fruta fresca variada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera	Guiso de alubias pintas con verduras	Pisto de verduras con patata	Crema de verduras y hortalizas	Arroz con verduras y pollo
Merluza a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo fresca a la plancha	Estofado de pollo	Guisantes salteados con patatas
Ensalada de lechuga y cebolla	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca	-	Ensalada de col fresca
Fruta fresca variada y pan sin gluten	Fruta fresca variada y pan sin gluten	Fruta fresca variada y pan sin gluten	Fruta fresca variada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten

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

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



carne



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo