

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 con salsa de tomate	Guiso de lentejas con verduras
-	-	-	Cinta de lomo fresca a la plancha	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 integral	Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Guiso de garbanzos con verduras	Brócoli salteado	Espaguetis integrales aligo-olio
Palometa en salsa napolitana	Pechuga de pavo al horno/plancha	Abadejo a la andaluza	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	Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con zanahoria	Crema de calabaza asada	Arroz integral con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos	Judías verdes salteadas con patata
Merluza al horno con eneldo	Filete de pavo en salsa	Salmón en salsa de naranja	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 integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Macarrones 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	Pavo al horno con tomate y cebolla	Cinta de lomo fresca a la plancha	Estofado de pollo	Guiso de lentejas con verduras
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	Fruta fresca variada y pan integral	Fruta fresca variada y pan	Fruta fresca variada y pan integral	Yogur sabor y pan

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo