

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
-	-	-	Pasta sin gluten en blanco	Sopa de ave con arroz
-	-	-	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno/plancha
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Calabacín asado	Ensalada de lechuga
y	y	y	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Arroz salteado con champiñones	Crema de calabacín	Sopa de ave con arroz	Brócoli al vapor	Pasta sin gluten en blanco
Palometa a la plancha	Revuelto de huevo	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo al horno	Cinta de lomo fresca a la plancha
Calabacín asado	Ensalada de lechuga	Lechuga y pepino	Patatas al vapor	Ensalada de lechuga
Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Espinacas salteadas con patatas	Crema de acelgas	Arroz blanco	Sopa de ave con fideos sin gluten	Brócoli al vapor
Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno/plancha	Salmón al horno	Filete de cerdo a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno
Calabacín asado	Patata panadera al horno	Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga	Lechuga y pepino
Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Pasta sin gluten en blanco	Sopa de ave con arroz	Brócoli salteado con patatas	Crema de calabacín	Arroz hervido con pollo
Filete de merluza al horno/plancha	Tortilla francesa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Revuelto de huevo
Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Patatas al vapor	Calabacín asado
Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida y pan sin gluten	Fruta fresca variada permitida 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



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