

| 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         |
| -                                     | -                                        | -                                         | Tortilla francesa                                         | Abadejo al horno                       |
| 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 con bacón                                | Espaguetis integrales aligo-olio       |
| Palometa en salsa napolitana          | Revuelto de huevo y patatas              | 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 casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido | Judías verdes salteadas con patata     |
| Tortilla de patata y cebolla          | Albóndigas en salsa suave con verduritas | 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 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                            | Paella mixta de marisco y magro        |
| Abadejo a la bilbaína                 | Tortilla de patata 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo