

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	Rabas de calamar rebozadas
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco
y	y	y	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Yogur natural 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 permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Yogur natural 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 permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Yogur natural 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
Merluza 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 permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan	Fruta fresca variada permitida(no piel melocotón, albaricoque) y pan integral	Yogur natural 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



Pescado



Fruta



lácteo