

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Judías verdes salteadas con patata	Arroz tres delicias	Guiso de lentejas con verduras	Espaguetis al pesto	Patatas a la riojana
Hamburguesa con tomate	Varitas de merluza	Tortilla francesa	Salmón al horno	Pollo al ajillo
Coditos en blanco	Lechuga y remolacha	Lechuga y zanahoria	Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca o yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 695,061 prot (g): 24,01 lip (g): 20,702 hc (g): 79,095	Kcal: 817,415 prot (g): 27,591 lip (g): 26,911 hc (g): 114,383	Kcal: 525,375 prot (g): 25,971 lip (g): 15,749 hc (g): 69,429	Kcal: 760,844 prot (g): 32,853 lip (g): 33,924 hc (g): 78,038	Kcal: 694,94 prot (g): 28,308 lip (g): 31,926 hc (g): 69,729
08	09	10	11	12
	Espirales con chorizo	Sopa de cocido con fideos	Arroz a banda	Guiso de alubias blancas con verduras
	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo	Croquetas de jamón	Revuelto de huevo y pavo
Festivo			Lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca o yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca y pan
	Kcal: 675,892 prot (g): 30,619 lip (g): 22,64 hc (g): 84,693	Kcal: 727,013 prot (g): 28,188 lip (g): 23,556 hc (g): 93,257	Kcal: 739,835 prot (g): 27,42 lip (g): 24,179 hc (g): 103,21	Kcal: 596,838 prot (g): 29,711 lip (g): 20,493 hc (g): 65,941
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Arroz integral con salsa de tomate casera	Guiso de lentejas con verduras	Coditos aglio-olio	Crema de zanahoria	Sopa de estrellas con caldo casero
Cinta de lomo adobado al horno/ plancha	Huevos cocidos con pisto manchego	Filete de merluza al horno/plancha	Estofado de pollo al curry	Pizza de jamón y queso
Lechuga y zanahoria	0	Lechuga y remolacha	Lechuga y maíz dulce	Patatas fritas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca o yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan integral	Postre especial y pan
Kcal: 547,893 prot (g): 20,627 lip (g): 13,043 hc (g): 83,704	Kcal: 571,822 prot (g): 27,652 lip (g): 17,408 hc (g): 72,342	Kcal: 513,446 prot (g): 22,042 lip (g): 11,415 hc (g): 77,426	Kcal: 606,143 prot (g): 32,048 lip (g): 23,199 hc (g): 62,585	Kcal: 847,322 prot (g): 27,017 lip (g): 25,83 hc (g): 122,724
22	23	24	25	26
Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 		

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo