

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD	01 VACACIONES DE NAVIDAD	02 VACACIONES DE NAVIDAD
05 VACACIONES DE NAVIDAD	06 VACACIONES DE NAVIDAD	07 VACACIONES DE NAVIDAD	08 Macarrones en salsa de tomate casera Magra a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	09 -
12 Crema de zanahoria Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	13 Espirales en salsa de tomate casera Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	14 -	15 Sopa casera de picadillo Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate casera Gallo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral
19 Espirales aglio-olio Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	20 Ensalada mixta Pechuga de pollo al horno o a la plancha Arroz salteado Fruta fresca y pan integral	21 Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	22 Patatas con chocos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	23 Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pollo al horno o a la plancha Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan integral
26 Ensalada variada con espárragos Pechuga de pavo al horno Calabaza asada Fruta fresca y pan	27 Crema de zanahoria Pollo al ajillo Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	28 Patatas estofadas con verduras Lomo a la española Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	29 Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	01 Macarrones con verduras en salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan integral



# 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.



## 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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
	 Fruta  lácteo

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAPUCCES	SUFRUTOS
Sin legumbres (pa: Semana 1)		Lunes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Martes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Jueves	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Viernes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
Semana 2		Lunes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Martes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla de patata		3											14	
			Guarnición	Calabacín asado														
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de zanahoria													14	
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito	1		4						10	11			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														
		Martes	Primero	Espirales en salsa de tomate casera	1							9	11					
			Segundo	Pincho moruno de pollo													14	
			Guarnición	Tomate aliñado														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Jueves	Primero	Sopa casera de picadillo	1		3					9	11	12			14	
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Gallo al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria													14	
Semana 4		Lunes	Primero	Espirales aglio-olio	1							9	11					
			Segundo	Tortilla de calabacín		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Martes	Primero	Ensalada mixta		4											14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Arroz salteado														
		Miércoles	Primero	Acelgas con patatas salteadas													14	
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil		4											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Jueves	Primero	Patatas con chocos			5										14	
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera con cebolla al horno													14	
Semana 5		Lunes	Primero	Ensalada variada con espárragos													14	
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Calabaza asada														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria													14	
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con verduras													14	
			Segundo	Lomo a la española														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Viernes	Primero	Macarrones con verduras en salsa de tomate	1							9		11				
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún		4											14	