

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

## 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

**Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres (pasta sin alérg**

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.