

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	Lentejas guisadas con chorizo
Jurel en salsa de cítricos	Cocido completo al estilo tradicional	Pollo asado con salsa barbacoa	Bacalao a la muselina de ajo	Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de tomate fresco		Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 778,502 prot (g): 32,735 lip (g): 22,884 hc (g): 106,508	Kcal: 498,249 prot (g): 21,234 lip (g): 19,09 hc (g): 55,4	Kcal: 624,081 prot (g): 29,555 lip (g): 20,769 hc (g): 77,914	Kcal: 606,673 prot (g): 20,203 lip (g): 31,229 hc (g): 57,6	Kcal: 802,09 prot (g): 34,338 lip (g): 40,639 hc (g): 70,689
08	09	10	11	12
	Espirales salteados con champiñones y york	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Tortilla francesa	Merluza a la vizcaína	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Festivo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
	Kcal: 435,726 prot (g): 20,479 lip (g): 16,62 hc (g): 53,64	Kcal: 476,93 prot (g): 24,625 lip (g): 12,774 hc (g): 60,647	Kcal: 590,486 prot (g): 26,389 lip (g): 24,095 hc (g): 63,188	Kcal: 635,718 prot (g): 28,934 lip (g): 19,177 hc (g): 86,171
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Paella de verduritas	Sopa de estrellas con caldo casero
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Albóndigas al chilindrón	Filete de limanda en salsa	Huevos villarroy
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial o fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 567,72 prot (g): 20,53 lip (g): 19,025 hc (g): 71,993	Kcal: 489,315 prot (g): 22,021 lip (g): 11,505 hc (g): 71,591	Kcal: 702,711 prot (g): 24,89 lip (g): 35,238 hc (g): 67,262	Kcal: 486,947 prot (g): 19,64 lip (g): 11,065 hc (g): 75,166	Kcal: 679,262 prot (g): 15,467 lip (g): 26,404 hc (g): 91,864
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.

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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo