

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 	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 641,026 prot (g): 35,606 lip (g): 19,322 hc (g): 75,353</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 601,23 prot (g): 13,909 lip (g): 14,601 hc (g): 99,236</p>
12	13	14	15	16
<p>Macarrones aglio-olio</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 876,357 prot (g): 47,298 lip (g): 29,389 hc (g): 102,016</p>	<p>Paella mixta de marisco y magro</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 632,447 prot (g): 31,105 lip (g): 17,186 hc (g): 84,735</p>	<p>Sopa de cocido con fideos.</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Patatas al ajo cabañil</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 621,878 prot (g): 29,574 lip (g): 25,55 hc (g): 63,217</p>	<p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 772,093 prot (g): 26,088 lip (g): 23,411 hc (g): 101,536</p>
19	20	21	22	23
<p>Arroz tres delicias</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 826,517 prot (g): 24,568 lip (g): 26,171 hc (g): 119,991</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 835,884 prot (g): 45,211 lip (g): 35,241 hc (g): 80,516</p>	<p>Sopa de estrellas con caldo casero</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 722,52 prot (g): 37,302 lip (g): 23,599 hc (g): 84,823</p>	<p>Espaguetis integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada variada con brotes de soja</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 745,341 prot (g): 32,558 lip (g): 29,59 hc (g): 83,021</p>	<p>Judías verdes salteadas con patata</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Zanahoria baby al vapor</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 700,298 prot (g): 32,874 lip (g): 22,948 hc (g): 82,528</p>
26	27	28	29	30
<p>Coditos napolitana con aceitunas</p> <p>Merluza en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 596,35 prot (g): 28,544 lip (g): 15,576 hc (g): 82,998</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo al estilo tradicional</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Pollo asado con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 666,449 prot (g): 15,994 lip (g): 18,479 hc (g): 105,664</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Bacalao a la muselina de ajo</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 575,179 prot (g): 29,197 lip (g): 16,898 hc (g): 71,736</p>	<p>Lentejas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 989,894 prot (g): 41,986 lip (g): 47,042 hc (g): 92,245</p>

# 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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo