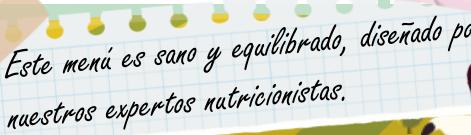


**ENERO CEIP SALVADOR RUSO**  
**SIN CARNE**

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|--|---|---|--|--|
|  <b>Descubriendo la proteína vegetal</b><br><br><b>5</b>  | <br><br><b>6</b>   | <b>7</b><br>Macarrones con tomate y atún<br>Bacaladilla crujiente casera<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas<br>Pan Fruta fresca de temporada  | <b>8</b><br>Crema de calabacín y puerro<br>Hamburguesa vegetal con patatas<br>Ensalada de lechuga, atún y tomate<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada  | <b>9 DIA DE LA GENTE PECULIAR</b><br>Potaje de garbanzos con espinacas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada<br>      |
|  <b>Arroz integral con tomate y huevo<br/>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b><br>Lechuga, zanahoria y remolacha<br>Fruta fresca de temporada | <b>12</b><br>Lentejas guisadas con verduras de temporada<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br>Pan integral Fruta fresca de temporada |  <b>13</b><br>Crema de zanahoria<br>Rustidera de pescado<br>Ensalada de lechuga, atún y tomate<br>Pan<br>Yogur natural   | <b>14</b><br>Espaguetis ecológicos con tomate<br>Merluza al horno con pisto de verduras<br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada  | <b>16 DIA DE LA CROQUETA</b><br>Alubias a la marinera<br>Croquetas de bacalao<br>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada  |
| <b>19</b><br>Hervido valenciano<br>Merluza con tomate<br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br>Pan<br>Yogur natural   | <b>20</b><br>Fideua marinera<br>Queso en lonchas<br>Ensalada<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada   | <b>21 DIA DEL ABRAZO</b><br>Cazuela de garbanzos con calabaza<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, atún y tomate<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada<br> | <b>22</b><br>Vichyssoise con picatostes caseros al horno<br>Merluza a la andaluza casera<br>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada   | <b>23</b><br> <b>Tosta con tomate y caballa<br/>Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral)</b><br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>Fruta fresca de temporada |
| <b>26</b><br>Macarrones integrales a la napolitana<br>Merluza gratinada con alioli suave<br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada  | <b>27</b><br>Patatas estofadas con verduras<br>Huevo relleno con tomate y atún<br>Lechuga, zanahoria y remolacha<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada       | <b>28</b><br>Crema de guisantes y zanahoria<br>Albóndigas de pescado en salsa española con patatas<br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br>Pan Fruta fresca de temporada  | <b>29</b><br> <b>Arroz con verduras</b><br>Rustidera de pescado<br>Ensalada de lechuga, atún y tomate<br>Pan integral Yogur natural | <b>30 DIA DE LA PAZ</b><br>Lentejas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada<br>                 |
|   |   |   |  |  |

# 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.



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.

## 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  |