

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	04 Crema de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
Festivo	09 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	10 Sopa de ave con fideos y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada  Pisto de verduras Cous cous Fruta de temporada y pan	12 Sopa de ave con fideos Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín con tostones caseros Tosta de verduras Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa de verduras con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	19 Coditos con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de ave con fideos Abadejo al horno Patatas al horno  Natillas de chocolate y pan	23 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	24	25 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA 	26
29	30	31	01	02

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	>  Huevo
 Legumbres	>  Verdura
 carne	>  Huevo
	○  Pescado
	○  Fruta
	○  lácteo