

## Menú SIN GARBANZOS

Diciembre 2025

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 con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	05 Guiso de patata y verdura Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
<b>Festivo</b>	08 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	09 Sopa de fideos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10  Crema de verduras de temporada <b>Albóndigas con tomate</b> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	12 Fideos a la cazuela 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	<b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b> Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b>	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	19 Coditos a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas al horno  Bizcocho de chocolate y pan	23 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.	24 31	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	>		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