

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas	Espaguetis eco a la napolitana	Paella valenciana
Sopa de ave con fideos	Lomo adobado	Tortilla de patata	Delicias de pescado crujientes	Entremeses
Pollo al horno	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	09	10	11	12
<b>Festivo</b>	<b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b>	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela	Sopa de fideos con garbanzos
	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Tortilla de jamón cocido	Limanda al horno	Pollo al horno
	<b>Albóndigas con tomate</b>	Champiñones salteados	Ensalada variada	Maíz salteado
	Ensalada variada	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
	Fruta de temporada / pan			
15	16	17	18	19
Lentejas de la huerta	Arroz a la cubana	Sopa marinera	Pasta napolitana	<b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b>
Tortilla francesa	Salmon al horno	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero	Guisantes salteados con huevo cocido	Crema de calabacín con tostones caseros
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Magro asado en salsa de naranja
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Ensalada variada
				<b>Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan</b>
<b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b>	23	24	25	26
Sopa de navidad				
<b>Hamburguesa completa</b>				
<b>Patatas fritas</b>				
<b>Bizcocho de chocolate / pan</b>				
29	30	31	01	02
		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA		El menú puede variar por circunstancias de producción.
		ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB		

\* 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.

# 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



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Pescado



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

