


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato al horno Fruta de temporada y pan
08	09	10	11	12
<b>Festivo</b>	Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	<b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b> Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <b>Albóndigas con tomate</b> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15	16	17	18	19
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Coditos con salsa de tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
20	21	22	23	24
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b>				
Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Yogur natural y pan				
29	30	31	01	02
<div> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> </div> <div> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</p> <p>ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</p>  </div>				

# 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.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú RÉGIMEN

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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUICES	SULFITOS
RÉGIMEN	Semana 1	Lunes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tosta de queso cremoso con orégano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Limanda al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Chips de boniato al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con garbanzos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														14
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Magro asado en salsa de naranja											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero	Sopa marinera	1			4					9		11			
			Segundo	Contramusto de pollo marinado al limón y ro														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Milhojas de mozzarella	1	2	3						9					14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Tosta de verduras														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Miércoles	Primero	Wok de tallarines con verduras, taquitos de p	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Fogonero al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Pan tostado con aceite y pimentón	1													

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.