

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA SIMPLE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	<b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	<i>No se darán las siguientes frutas: manzana, pera, ciruela, melocotón, albaricoque</i>	1	2
5	6	7	8	9 DÍA DE LA GENTE PECULIAR
Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida	Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida	Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida 
12	13	14	15	16 FESTIVO
 Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan Fruta fresca permitida	 Crema de zanahoria <b>Pollo tikka masala</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca permitida	
19	20	21 DÍA DEL ABRAZO	22	23
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Fruta fresca permitida	Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos a la flamenca Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca permitida 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca permitida	 Tosta con tomate y caballa Olla alicantina (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida
26	27	28	29	30 DÍA DE LA PAZ
 Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.	Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca permitida	<b>Bibimbap de verduras</b> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	 Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca permitida	

# 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

### Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	carne
	Pescado	>	Huevo
	Legumbres	>	Verdura
	carne	>	Huevo
	Fruta	>	Lácteo
	Pescado	>	
	Huevo	>	carne
	Verdura	>	Huevo
	Huevo	>	Pescado

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
OVOLACTEOVEGETARIANO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <b>5</b>	  <b>6</b>	<b>7</b> Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>8</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>9 DIA DE LA GENTE PECULIAR</b> Potaje de garbanzos con espinacas Guisantes con zanahoria Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
 <b>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>12</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>13</b>  <b>Crema de zanahoria</b> i de verduras salteada con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural	<b>14</b> Espaguetis ecológicos con tomate Pisto de verduras con soja texturizada Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>16</b> <b>FESTIVO</b>
<b>19</b> Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>20</b> Ensalada variada con queso Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21 DIA DEL ABRAZO</b>  <b>Cazuela de garbanzos con calabaza</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>22</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Espinacas salteadas con patatas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>23</b>  <b>Tosta con tomate y queso Olleta alicantina</b> <small>(lentejas con alubias y arroz integral)</small> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
<b>26</b> Hervido valenciano Champiñones salteados con ajo y perejil Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	<b>27</b> Patatas estofadas con verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>28</b> Crema de guisantes y zanahoria Salteado campestre con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>29</b>  <b>Arroz con verduras</b> Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Yogur natural	<b>30 DIA DE LA PAZ</b>  <b>Lentejas con verduras</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

# 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

### Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	carne
	Pescado	>	Huevo
	Legumbres	>	Verdura
	carne	>	Huevo
	Fruta	>	Lácteo
	Pescado	>	
	Huevo	>	carne
	Verdura	>	Huevo
	Huevo	>	Pescado

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN CARNE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <b>5</b>	  <b>6</b>	<b>7</b> Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>8</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>9 DIA DE LA GENTE PECULIAR</b> Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
 <b>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>12</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>13</b>  <b>Crema de zanahoria Rustidera de pescado</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	<b>14</b> <b>15</b> Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>16 FESTIVO</b>
<b>19</b> Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>20</b> Ensalada variada con queso Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21 DIA DEL ABRAZO</b>  <b>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>22</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>23</b>  <b>Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina</b> <small>(lentejas con alubias y arroz integral)</small> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
<b>26</b> Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	<b>27</b> Patatas estofadas con verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>28</b> Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>29</b>  <b>Arroz con verduras</b> Rustidera de pescado Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	<b>30 DIA DE LA PAZ</b>  <b>Lentejas con verduras Tortilla francesa</b> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

# 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.

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

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN CERDO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <b>5</b>	  <b>6</b>	<b>7</b> Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>8</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>9 DIA DE LA GENTE PECULIAR</b> Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
 <b>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>12</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>13</b>  <b>Crema de zanahoria Pollo tikka masala</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	<b>14</b> Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>16</b> <b>FESTIVO</b>
<b>19</b> Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>20</b> Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21 DIA DEL ABRAZO</b> Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	<b>22</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>23</b>  <b>Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina</b> <small>(lentejas con alubias y arroz integral)</small> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
<b>26</b> Hervido valenciano Merluza con tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	<b>27</b> Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>28</b> Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas de pescado con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>29</b> <b>Arroz con verduras</b> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural 	<b>30 DIA DE LA PAZ</b> Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

# 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

### Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	carne
	Pescado	>	Huevo
	Legumbres	>	Verdura
	carne	>	Huevo
	Fruta	>	Lácteo
	Pescado	>	
	Huevo	>	carne
	Verdura	>	Huevo
	Huevo	>	Pescado

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN COLORANTE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <b>5</b>	  <b>6</b>	<b>7</b> Macarrones con tomate natural y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>8</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>9 DIA DE LA GENTE PECULIAR</b> Potaje de garbanzos con espinacas (sin colorante) Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
 <b>Arroz integral con huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>12</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>13</b>  <b>Crema de zanahoria Pollo al horno</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	<b>14</b> Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>16</b> <b>FESTIVO</b>
<b>19</b> Macarrones integrales con tomate natural Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>20</b> Ensalada variada con pollo Fideua marinera (sin tomate frito) Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21 DIA DEL ABRAZO</b> Cazuela de garbanzos con calabaza (sin colorante) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>22</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>23</b> Tosta con tomate natural y caballa <b>Olleta alicantina</b> <small>(lentejas con alubias y arroz integral) (sin colorante)</small> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
<b>26</b> Hervido valenciano Filete de magro Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	<b>27</b> Patatas estofadas con pollo y verduras (sin colorante) Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>28</b> Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>29</b>  <b>Arroz con verduras</b> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	<b>30 DIA DE LA PAZ</b> Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

# 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

### Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	carne
	Pescado	>	Huevo
	Legumbres	>	Verdura
	carne	>	Huevo
	Fruta	>	Lácteo
	Pescado	>	
	Huevo	>	carne
	Verdura	>	Huevo
	Huevo	>	Pescado

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN FRUTOS SECOS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <b>5</b>	  <b>6</b>	<b>7</b> Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>8</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>9 DIA DE LA GENTE PECULIAR</b> Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
<b>12</b> Arroz integral con tomate y huevo  <b>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>13</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>14</b>  <b>Crema de zanahoria Pollo al horno</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	<b>15</b> Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>16</b> <b>FESTIVO</b>
<b>19</b> Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>20</b> Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21 DIA DEL ABRAZO</b> Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos a la flamenca Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	<b>22</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>23</b>  <b>Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina</b> <small>(lentejas con alubias y arroz integral)</small> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
<b>26</b> Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	<b>27</b> Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>28</b> Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>29</b>  <b>Arroz con verduras</b> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	<b>30 DIA DE LA PAZ</b> Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

# 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

### Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	carne
	Pescado	>	Huevo
	Legumbres	>	Verdura
	carne	>	Huevo
	Fruta	>	Lácteo
	Pescado	>	
	Huevo	>	carne
	Verdura	>	Huevo
	Huevo	>	Pescado

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
CELIACO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <b>5</b>	  <b>6</b>	<b>7</b> Macarrones sin gluten con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	<b>8</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa sin gluten con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	<b>9 DIA DE LA GENTE PECULIAR</b> Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 
 Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos (sin comino) con tosta de Pan sin gluten Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Legumbres (no lenteja) guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 <b>14</b> Crema de zanahoria Pollo tikka masala Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Yogur natural	<b>15</b> Espaguetis sin gluten con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	<b>16 FESTIVO</b>
Macarrones sin gluten a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con pollo Fideua sin gluten marinera Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	<b>21 DIA DEL ABRAZO</b>  Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 	<b>22</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno (sin gluten) Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	<b>23</b>  Tosta sin gluten con tomate y caballa Alubias con verduras y arroz integral Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	<b>28</b> Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas sin gluten con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	<b>29</b> Arroz con verduras Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan sin gluten Yogur natural	<b>30 DIA DE LA PAZ</b>  Legumbres (no lenteja) con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

# 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...
	> 
	> 
	> 
Legumbres	Pasta/Arroz
	Verdura
	Verdura
	Pasta/Arroz

### Segundos platos

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	> 
	> 
	> 
Legumbres	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Carne
	Pescado
	Huevo
	Carne
	Pescado
	Huevo
	Carne
	Pescado
	Lácteo

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN HUEVO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	<b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	<i>En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo</i>	1	2
5	6	7	8	9 DIA DE LA GENTE PECULIAR
 Arroz integral con tomate <b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria <b>Pollo tika masala</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16
 Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 DIA DEL ABRAZO	22	23
 Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con verduras Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	 Tosta con tomate y caballa <b>Olla alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 DIA DE LA PAZ
 Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.	 Patatas estofadas con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	 Arroz con verduras Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	 Lentejas con verduras Pescado asado Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada

# 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.

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

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN HUEVO Y FRUTOS SECOS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	<b>LA COMIDA NO SE TIRA</b>	<i>En este menú se utilizarán pastas sin trazas de huevo</i>	1	2
5	6	7	8	9 DIA DE LA GENTE PECULIAR
Arroz integral con tomate <b>Hummus de garbanzos (sin sésamo) con tosta de pan</b>  Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Macarrones con tomate y queso Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
12	13	14	15	16
 Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras de temporada Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 Crema de zanahoria <b>Pollo al horno</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>FESTIVO</b>
19	20	21 DIA DEL ABRAZO	22	23
Macarrones integrales a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Cazuela de garbanzos con calabaza Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 Tosta con tomate y caballa <b>Olla alicantina</b> (lentejas con alubias y arroz integral) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
26	27	28	29	30 DIA DE LA PAZ
Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	Patatas estofadas con pollo y verduras Pechuga de pollo a la plancha Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	 <b>Arroz con verduras</b> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	Lentejas con verduras Pescado asado Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

# 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

### Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	carne
	Pescado	>	Huevo
	Legumbres	>	Verdura
	carne	>	Huevo
	Fruta	>	Lácteo
	Pescado	>	
	Huevo	>	carne
	Verdura	>	Huevo
	Huevo	>	Pescado

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN LACTOSA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <b>5</b>	  <b>6</b>	<b>7</b> Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>8</b> Crema de calabacín y puerro Lomo con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>9 DIA DE LA GENTE PECULIAR</b> Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
 <b>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>12</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>13</b> <b>14</b> Crema de zanahoria Pollo al horno Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja	<b>15</b> Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>16 FESTIVO</b>
<b>19</b> Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>20</b> Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21 DIA DEL ABRAZO</b> Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	<b>22</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>23</b>  <b>Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina</b> <small>(lentejas con alubias y arroz integral)</small> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
<b>26</b> Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja	<b>27</b> Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>28</b> Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>29</b> Arroz con verduras Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur de soja	<b>30 DIA DE LA PAZ</b> Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

# 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

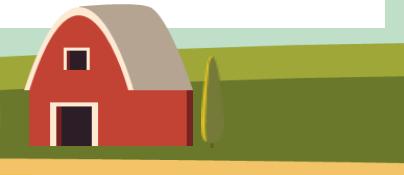
### Primeros platos

	Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	Verdura	>	Pasta/Arroz
	Pasta/Arroz	>	Verdura
	Legumbres	>	Verdura

### Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	carne
	Pescado	>	Huevo
	Legumbres	>	Verdura
	carne	>	Huevo
	Fruta	>	Lácteo
	Pescado	>	
	Huevo	>	carne
	Verdura	>	Huevo
	Huevo	>	Pescado

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN LEGUMBRES**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <b>5</b>	  <b>6</b>	<b>7</b> Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>8</b> Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>9 DIA DE LA GENTE PECULIAR</b> <b>10</b> Patatas al vapor con aceite de oliva Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
 <b>Arroz integral con tomate y huevo Escalibada triturada con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>11</b> Patatas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>12 DIA DEL ABRAZO</b> <b>13</b> Crema de zanahoria <b>Pollo tika masala</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	<b>14</b> Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>15</b> <b>FESTIVO</b>
<b>16</b> Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>17</b> Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>18 DIA DEL ABRAZO</b> <b>19</b> Guiso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>20</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>21 DIA DEL ABRAZO</b> <b>22</b> Tosta con tomate y caballa Arroz con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
<b>23</b> Hervido (no judía verde, guisante, haba) Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	<b>24</b> Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>25</b> <b>26 DIA DE LA PAZ</b> <b>27</b> Crema de zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>28</b> <b>29 DIA DE LA PAZ</b> <b>30</b> <b>Arroz con verduras</b> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	 <b>31 DIA DE LA PAZ</b> <b>32</b> Patatas al vapor con aceite de oliva Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

# 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

### Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	carne
	Pescado	>	Huevo
	Legumbres	>	Verdura
	carne	>	Huevo
	Fruta	>	Lácteo
	Pescado	>	
	Huevo	>	carne
	Verdura	>	Huevo
	Huevo	>	Pescado

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN PESCADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <b>5</b>	  <b>6</b>	<b>7</b> Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>8</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>9 DIA DE LA GENTE PECULIAR</b> Potaje de garbanzos con espinacas Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
 <b>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>12</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>13</b>  <b>Crema de zanahoria Pollo tikka masala</b> Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural	<b>14</b> <b>15</b> Espaguetis ecológicos a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>16</b> <b>FESTIVO</b>
<b>19</b> Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>20</b> Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21 DIA DEL ABRAZO</b>  <b>Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos a la flamenca</b> Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada 	<b>22</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>23</b>  <b>Tosta con tomate y queso Olleta alicantina</b> <small>(lentejas con alubias y arroz integral)</small> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
<b>26</b> Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	<b>27</b> Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>28</b> Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>29</b>  <b>Bibimbap de verduras</b> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Yogur natural	<b>30 DIA DE LA PAZ</b>  <b>Lentejas a la riojana Tortilla francesa</b> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

# 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

### Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	carne
	Pescado	>	Huevo
	Legumbres	>	Verdura
	carne	>	Huevo
	Fruta	>	Lácteo
	Pescado	>	
	Huevo	>	carne
	Verdura	>	Huevo
	Huevo	>	Pescado

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN PESCADO Y MARISCO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <b>5</b>	  <b>6</b>	<b>7</b> Macarrones con tomate y queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>8</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>9 DIA DE LA GENTE PECULIAR</b> Potaje de garbanzos con espinacas Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
 <b>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>12</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>13</b>  <b>Crema de zanahoria Pollo tikka masala</b> Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur natural	<b>14</b> <b>15</b> Espaguetis ecológicos a la carbonara Pechuga de pavo al horno con pisto de verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>16 FESTIVO</b>
<b>19</b> Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>20</b> Ensalada variada con pollo Fideua de verduras Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21 DIA DEL ABRAZO</b>  Cazuela de garbanzos con calabaza Huevos a la flamenca Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>22</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>23</b>  <b>Tosta con tomate y queso Olleta alicantina</b> <small>(lentejas con alubias y arroz integral)</small> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
<b>26</b> Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	<b>27</b> Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>28</b> Crema de guisantes y zanahoria Albóndigas en salsa española con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>29</b>  <b>Bibimbap de verduras</b> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Yogur natural	<b>30 DIA DE LA PAZ</b>  Lentejas a la riojana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

# 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

### Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	carne
	Pescado	>	Huevo
	Legumbres	>	Verdura
	carne	>	Huevo
	Fruta	>	Lácteo
	Pescado	>	
	Huevo	>	carne
	Verdura	>	Huevo
	Huevo	>	Pescado

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN PLV**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <b>5</b>	  <b>6</b>	<b>7</b> Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>8</b> Crema de calabacín y puerro Lomo con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>9 DIA DE LA GENTE PECULIAR</b> Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
 <b>Arroz integral con tomate y huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>12</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>13</b>  <b>Crema de zanahoria Pollo al horno</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur de soja	<b>14</b>  <b>Espaguetis ecológicos con tomate Merluza al horno con pisto de verduras</b> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>15</b> <b>FESTIVO</b>
<b>19</b> Macarrones integrales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>20</b> Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21 DIA DEL ABRAZO</b>  <b>Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>22</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>23</b>  <b>Tosta con tomate y caballa Olleta alicantina</b> <small>(lentejas con alubias y arroz integral)</small> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
<b>26</b> Hervido valenciano Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur de soja	<b>27</b> Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>28</b> Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>29</b>  <b>Arroz con verduras Pollo al horno con hierbas provenzales</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur de soja	<b>30 DIA DE LA PAZ</b>  <b>Lentejas con verduras Tortilla francesa</b> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

# 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

### Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	carne
	Pescado	>	Huevo
	Legumbres	>	Verdura
	carne	>	Huevo
	Fruta	>	Lácteo
	Pescado	>	
	Huevo	>	carne
	Verdura	>	Huevo
	Huevo	>	Pescado

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN TOMATE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <b>5</b>	  <b>6</b>	<b>7</b> Macarrones con queso (sin tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>8</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de atún Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>9 DIA DE LA GENTE PECULIAR</b> Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
 <b>Arroz integral con huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>12</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada (sin tomate) Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	 <b>14</b> Crema de zanahoria <b>Pollo al horno</b> Ensalada de atún Pan Yogur natural	<b>15</b> Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras (sin tomate) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>16</b> <b>FESTIVO</b>
Macarrones integrales en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>19</b> Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera (sin tomate) Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21 DIA DEL ABRAZO</b> Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de atún Pan Fruta fresca de temporada 	<b>22</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>23</b>  <b>Tosta con caballa Olleta alicantina</b> <small>(lentejas con alubias y arroz integral)</small> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
Hervido valenciano Filete de magro Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	<b>26</b> Patatas estofadas con pollo y verduras (sin tomate) Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>28</b> Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>29</b> <b>Arroz con verduras (sin tomate)</b> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de atún Pan integral Yogur natural 	<b>30 DIA DE LA PAZ</b> Lentejas a la riojana (sin tomate) Tortilla francesa Ensalada de olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada 
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

# 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...
	> 
	> 
	> 
Legumbres	Pasta/Arroz
	Verdura
	Verdura
	Pasta/Arroz

### Segundos platos

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	> 
	> 
	> 
Legumbres	Huevo
	Verdura
	Huevo
	Carne
	Pescado
	Huevo
	Carne
	Huevo
	Pescado
	Lácteo

**ENERO CEIP JOSÉ MARÍA MANRESA NAVARRO  
SIN TOMATE PROCESADO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>  <b>5</b>	  <b>6</b>	<b>7</b> Macarrones con queso Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada	<b>8</b> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>9 DIA DE LA GENTE PECULIAR</b> Potaje de garbanzos con espinacas Merluza al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada 
 <b>Arroz integral con huevo Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca de temporada	<b>12</b> Lentejas guisadas con verduras de temporada (sin tomate procesado) Tortilla de patata Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>13</b>  <b>Crema de zanahoria Pollo al horno</b> Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Yogur natural	<b>14</b>  <b>Espaguetis ecológicos a la carbonara Merluza al horno con pisto de verduras (sin tomate procesado)</b> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>15</b> <b>FESTIVO</b>
<b>19</b> Macarrones integrales en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	<b>20</b> Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) Fideua marinera (sin tomate procesado) Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>21 DIA DEL ABRAZO</b>  Cazuela de garbanzos con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	<b>22</b> Vichyssoise con picatostes caseros al horno Merluza con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>23</b>  <b>Tosta con tomate natural y caballa Olleta alicantina (lentejas con alubias y arroz integral)</b> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
<b>26</b> Hervido valenciano Filete de magro Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural	<b>27</b> Patatas estofadas con pollo y verduras (sin tomate procesado) Tortilla Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	<b>28</b> Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	<b>29</b>  <b>Arroz con verduras</b> Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Yogur natural	<b>30 DIA DE LA PAZ</b>  Lentejas a la riojana (sin tomate triturado) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
<i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>				

# 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

### Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	carne
	Pescado	>	Huevo
	Legumbres	>	Verdura
	carne	>	Huevo
	Fruta	>	Lácteo
	Pescado	>	
	Huevo	>	carne
	Verdura	>	Huevo
	Huevo	>	Pescado