

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Ensalada de lechuga, tomate y atún Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Fruta de temporada / pan	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere con salteado campestre Yogur / pan	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fabada vegetal Tortilla de patata con queso Fruta de temporada / pan integral	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza con quinoa Fruta de temporada / pan	Ensalada de col, zanahoria y manzana Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes con chips de boniato Fruta de temporada / pan integral de masa madre
08	09	10	11	12
Festivo	Ensalada de tomate, lechuga y pimiento en tiras Arroz a banda Huevos duros con pisto de verduras Yogur / pan	Ensalada de lechuga, tomate y atún Sopa de fideos con garbanzos Pechuga de pollo empanada con maíz salteado Fruta de temporada / pan integral	DEGUSTACIÓN SUECIA Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate y arroz pilaf Fruta de temporada / pan	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Macedonia de frutas / pan integral de masa madre
15	16	17	18	19
Ensalada de lechuga, tomate y atún Lentejas de la huerta Tortilla francesa con col lombarda Fruta de temporada / pan	DEGUSTACIÓN BÉLGICA Ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de manzana con cuscús Fruta de temporada / pan integral	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Coditos a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki con brócoli Fruta de temporada / pan	Ensalada de tomate, zanahoria y mozzarella Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero con patata panadera al horno Fruta de temporada / pan integral de masa madre
20	21	22	23	24
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno con patatas fritas Bizcocho de chocolate / pan	* 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.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA	
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.

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



carne



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo