

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Caldo de la abuela con pollo	Hervido valenciano de judía verde	Fabada vegetal	Crema de calabacín	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Jamoncitos de pollo al horno	Limanda al horno	Tortilla francesa	Cinta de lomo a la plancha	Abadejo al horno
Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y
08	09	10	11	12
Festivo	Sopa marinera (solo caldo)	Caldo de la abuela con pollo	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas	Caldo de la abuela con pollo
	Revuelto de huevo	Pollo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Hummus de garbanzos
	Champiñones salteados	Menestra de verduras salteadas	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate
	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Macedonia de frutas y
15	16	17	18	19
Crema de verduras y hortalizas	Crema de calabacín	Puré de patata, huevo y verduras	Sopa marinera (solo caldo)	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada
Tortilla francesa	Magra a la plancha	Guisantes salteados con jamón serrano	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero	Abadejo al horno
Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Lechuga y tomate	Menestra de verduras salteadas	Lechuga y tomate
Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y	Fruta de temporada y
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de navidad (sin fideos)				
Hamburguesa mixta al horno				
Menestra de verduras salteadas				
Fruta de temporada y				
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



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo