

## Menú DIETA PALEO

Diciembre 2025

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



## 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...	Para cenar puede ser...
	> 
	> 
	> 
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz
	Verdura
	Verdura
	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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