

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 a la meniere 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 con tostones caseros Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato 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 ave con fideos y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Pisto de verduras Cous cous 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 con tostones caseros Tosta de verduras Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla 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 glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b>	23	24	25	26
Sopa de ave con fideos Abadejo al horno Patatas al horno Bizcocho de chocolate y pan				
29	30	31	01	02
		<b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</b>	 Jornada internacional	

\* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.

# 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.

## 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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

# 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
---	--