

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
<b>Festivo</b>	Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	<b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b> Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas <b>Albóndigas con tomate</b> Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideos a la cazuela con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten a la carbonara Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
22	23	24	25	26
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> Sopa de ave con pasta sin gluten Hamburguesa mixta al horno Patatas al horno Natillas de chocolate y pan sin gluten				
29	30	31	01	02
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA		

# 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.

## 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...
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