

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con verduras Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno - Fruta de temporada y pan sin gluten
<b>Festivo</b>	08 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	09 Sopa de ave con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	10 DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
15 Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	16 DEGUSTACIÓN BÉLGICA Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan sin gluten	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	18 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	19 Pasta sin gluten con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> Sopa de ave con pasta sin gluten Hamburguesa mixta al horno Patatas al horno  Yogur natural y pan	23 * 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.	24	25 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA	26  Jornada internacional 01 02
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...
 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	>  Huevo
 Legumbres	>  Verdura
 carne	>  Huevo
	○  Pescado
	○  Fruta
	○  lácteo