

# Menú SIN CARNE

## VEGETARIANO CON PESCADO

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz con verduras Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	02 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	03 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	04 Crema de calabaza con tostones caseros Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	05 Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
<b>Festivo</b>	08 Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	09 Guisantes salteados con cebo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	10 Sopa de verduras con fideos y garbanzos Pisto de verduras Cous cous Fruta de temporada y pan	12 Sopa de verduras con fideos Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15 Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	<b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b> Crema de calabacín con tostones caseros Tosta de verduras Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b>	17 Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	18 Sopa de verduras con fideos Patatas a la boloñesa de soja texturizada - Fruta de temporada y pan	19 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> Sopa de verduras con fideos Abadejo al horno Patatas al horno Bizcocho de chocolate y pan	23	24	25	26
29	30	31	01	02
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.  * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>				

# 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