

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|--|---|---|--|---|
| 01   | 02  | 03  | 04   | 05  |
| Paella valenciana  | Espaguetis eco a la napolitana                                | Fabada vegetal  | Crema de calabaza con tostones caseros                         | Potaje de garbanzos a la mediterránea                         |
| Tosta de queso cremoso con orégano   | Limanda a la meniere  | Tortilla de patata  | Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza                       | Delicias de pescado crujientes                                |
| Ensalada de lechuga, tomate y atún   | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos                   | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha                    | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas                        | Chips de boniato  |
| Fruta de temporada y pan   | Fruta de temporada y pan                                      | Fruta de temporada y pan                                      | Fruta de temporada y pan                                       | Fruta de temporada y pan                                      |
| Kcal: 759,442 prot (g): 25,818 lip (g): 18,44 hc (g): 119,761  | Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879 | Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666 | Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193   | Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14   |
| 08   | 09  | 10  | 11   | 12  |
| <b>Festivo</b>   | Arroz a banda   | Sopa de fideos con garbanzos                                  | <b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b>                                      | Fideos a la cazuela   |
|  | Revuelto de huevo   | Pollo al horno  | <b>Albóndigas con tomate</b>                                   | Picos con hummus de garbanzos                                 |
|  | Champiñones salteados   | Maíz salteado   | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha                          | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente            |
|  | Fruta de temporada y pan                                      | Fruta de temporada y pan                                      | Fruta de temporada y pan                                       | Macedonia de frutas y pan                                     |
|  | Kcal: 595,284 prot (g): 24,394 lip (g): 19,509 hc (g): 78,089 | Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961 | Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101 | Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587 |
| 15   | 16  | 17  | 18   | 19  |
| Lentejas de la huerta  | <b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b>                                    | Arroz a la cubana   | Sopa marinera  | Coditos a la carbonara  |
| Tortilla francesa  | Crema de calabacín con tostones caseros                       | Guisantes salteados con jamón serrano                         | Contramuslo de pollo marinado al limón y romero                | Salmón glaseado con salsa teriyaki                            |
| Ensalada de lechuga, tomate y atún   | Magro asado en salsa de naranja                               | Ensalada de lechuga, tomate y atún                            | Patata panadera al horno                                       | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos                   |
| Fruta de temporada y pan   | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha                         | Fruta de temporada y pan                                      | Fruta de temporada y pan                                       | Fruta de temporada y pan                                      |
| Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789  | <b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b>       | Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975 | Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74   | Kcal: 664,259 prot (g): 29,389 lip (g): 26,236 hc (g): 74,712 |
| 20   | 21  | 22  | 23   | 24  |
| <b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b>  |   |   |  |   |
| Sopa de navidad  |   |   |  |   |
| Hamburguesa mixta al horno   |   |   |  |   |
| Patatas fritas   |   |   |  |   |
| Bizcocho de chocolate y pan  |   |   |  |   |
| Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034   |   |   |  |   |
| <div> <div> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> </div> <div> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: SUECIA Y BÉLGICA</p> </div> </div> |   |   |  |   |

# 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.

## 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.

## 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 <input type="radio"/> Pasta/Arroz |

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

|           |   |                                     |
|-----------|---|-------------------------------------|
| Huevo     | > | Carne <input type="radio"/> Pescado |
| Pescado   | > | Huevo <input type="radio"/> Carne   |
| Legumbres | > | Verdura <input type="radio"/> Huevo |
| Carne     | > | Huevo <input type="radio"/> Pescado |

Fruta ☐ Lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

| Dieta | Semana   | Día        | Orden      | Plato  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|-------|----------|------------|------------|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|------------|----------|
|       |          |            |            |  | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | AJO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes      | Primero    | Paella valenciana                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Tosta de queso cremoso con orégano           | 1      | 2     |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún           |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Martes     | Primero    | Espaguetis eco a la napolitana               | 1      |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        | 11      |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Limanda a la meniere                         | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles  | Primero    | Fabada vegetal                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Tortilla de patata                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | 01/12/2025 | Primero    | Crema de calabaza con tostones caseros       | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza     |        |       | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Delicias de pescado crujientes               | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Chips de boniato                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       | Semana 2 | Lunes      | Primero    | Guiso de patata, verdura y ternera           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Varitas de merluza                           | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Martes     | Primero    | Arroz a banda                                |        |       |       |         | 5        | 6          |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Revuelto de huevo                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Champiñones salteados                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Miércoles  | Primero    | Sopa de fideos con garbanzos                 | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Pollo al horno                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Maíz salteado                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Jueves     | Primero    | Crema de legumbres eco y hortalizas de tem   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Albóndigas con tomate                        | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes    | Primero    | Fideos a la cazuela                          | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 10     | 11      |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       | Semana 3 | Lunes      | Primero    | Lentejas de la huerta                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Tortilla francesa                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún           |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Martes     | Primero    | Crema de calabacín con tostones caseros      | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Magro asado en salsa de naranja              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 11      |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles  | Primero    | Arroz a la cubana                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Guisantes salteados con jamón serrano        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún           |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Jueves     | Primero    | Sopa marinera                                | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Contramusto de pollo marinado al limón y ro  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Patata panadera al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes    | Primero    | Coditos a la carbonara                       | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       | Semana 4 | Lunes      | Primero    | Sopa de navidad                              | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                   | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Patatas fritas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Martes     | Primero    |  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Fajitas con boloñesa vegetal                 | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 6              | 9    | 10     | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y maíz           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles  | Primero    | Arroz al horno con garbanzos                 |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Revuelto de huevo                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar    |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Jueves     | Primero    | Alubias estofadas con verduras               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Pizza de atún, champñones y queso            | 1      | 2     | 3     | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes    | Primero    | Espaguetis eco en salsa de calabaza          | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Croquetas y nuggets de pescado               | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       | Semana 5 | Lunes      | Primero    | Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Milhojas de mozzarella                       | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Brócoli salteado                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Martes     | Primero    | Guiso de garbanzos                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Cinta de lomo con tomate                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles  | Primero    |  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Fogonero al horno con ajo y perejil          |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Jueves     | Primero    |  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Tortilla de queso                            |        | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Pollo crujiente casero                       | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Pan tostado con aceite y pimentón            | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |

# Menú SIN ATÚN CON TOMATE

Diciembre 2025

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|--|--|--|--|---|
| 01   | 02   | 03   | 04   | 05  |
| Paella valenciana<br>Tosta de queso cremoso con orégano<br>Lechuga y tomate<br>Fruta de temporada y pan  | Espaguetis eco a la napolitana<br>Limanda a la meniere<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan  | Fabada vegetal<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                       | Crema de calabaza con tostones caseros<br>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan                          | Potaje de garbanzos a la mediterránea<br>Delicias de pescado crujientes<br>Chips de boniato<br>Fruta de temporada y pan                 |
| 08   | 09   | 10   | 11   | 12  |
| <b>Festivo</b>   | Arroz a banda<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan  | Sopa de fideos con garbanzos<br>Pollo al horno<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan  | <b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b><br>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br><b>Albóndigas con tomate</b><br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Fideos a la cazuela<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Macedonia de frutas y pan |
| 15   | 16   | 17   | 18   | 19  |
| Lentejas de la huerta<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate<br>Fruta de temporada y pan   | <b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b><br>Crema de calabacín con tostones caseros<br>Magro asado en salsa de naranja<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br><b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b> | Arroz a la cubana<br>Guisantes salteados con jamón serrano<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Sopa marinera<br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br>Patata panadera al horno<br>Fruta de temporada y pan   | Coditos a la carbonara<br>Salmón glaseado con salsa teriyaki<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan |
| 20   | 21   | 22   | 23   | 24  |
| <b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b><br>Sopa de navidad<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Bizcocho de chocolate y pan                     |  |  |  |   |
| 29   | 30   | 31   | 01   | 02  |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.<br/>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> |  | <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO<br/>"UN MUNDO LLENO DE SABOR" :<br/>VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</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.

## 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                  |

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|--|--|---|---|
| 01  | 02   | 03   | 04  | 05  |
| Arroz con verduras<br>Tosta de queso cremoso con orégano<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                            | Espaguetis eco a la napolitana<br>Limanda a la meniere<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                                | Fabada vegetal<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                 | Crema de calabaza con tostones caseros<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan | Potaje de garbanzos a la mediterránea<br>Delicias de pescado crujientes<br>Chips de boniato<br>Fruta de temporada y pan                         |
| 08  | 09   | 10   | DEGUSTACIÓN SUECIA  | 12  |
| <b>Festivo</b>  | Arroz a banda<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan  | Sopa de verduras con fideos y garbanzos<br>Guisantes salteados con cebolla<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan        | Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br>Pisto de verduras<br>Cous cous<br>Fruta de temporada y pan                    | Sopa de verduras con fideos<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Macedonia de frutas y pan |
| 15  | DEGUSTACIÓN BÉLGICA  | 17   | 18  | 19  |
| Lentejas de la huerta<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan  | Crema de calabacín con tostones caseros<br>Tosta de verduras<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br><b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b> | Arroz a la cubana<br>Guisantes salteados con cebolla<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Sopa de verduras con fideos<br>Patatas a la boloñesa de soja texturizada<br>-<br>Fruta de temporada y pan                         | Coditos con salsa de tomate<br>Salmón glaseado con salsa teriyaki<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan    |
| MENÚ ESPECIAL NAVIDAD   | 23   | 24   | 25  | 26  |
| Sopa de verduras con fideos<br>Abadejo al horno<br>Patatas fritas<br>Bizcocho de chocolate y pan  |  |  |   |   |
| 29  | 30   | 31   | 01  | 02  |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> |  | <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</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.

## 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.

## 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                  |

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---|--|--|--|--|
| 01  | 02   | 03   | 04   | 05   |
| Paella valenciana<br>Tosta de queso cremoso con orégano<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                             | Espaguetis eco a la napolitana<br>Limanda a la meniere<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                                | Fabada vegetal<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                 | Crema de calabaza con tostones caseros<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan      | Potaje de garbanzos a la mediterránea<br>Delicias de pescado crujientes<br>Chips de boniato<br>Fruta de temporada y pan                      |
| 08  | 09   | 10   | DEGUSTACIÓN SUECIA   | 12   |
| <b>Festivo</b>  | Arroz a banda<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan  | Sopa de ave con fideos y garbanzos<br>Pollo al horno<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                              | Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br>Pisto de verduras<br>Cous cous<br>Fruta de temporada y pan                         | Sopa de ave con fideos<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Macedonia de frutas y pan   |
| 15  | DEGUSTACIÓN BÉLGICA  | 17   | 18   | 19   |
| Lentejas de la huerta<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan  | Crema de calabacín con tostones caseros<br>Tosta de verduras<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br><b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b> | Arroz a la cubana<br>Guisantes salteados con cebolla<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Sopa de verduras con fideos<br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br>Patata panadera al horno<br>Fruta de temporada y pan | Coditos con salsa de tomate<br>Salmón glaseado con salsa teriyaki<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan |
| MENÚ ESPECIAL NAVIDAD   | 23   | 24   | 25   | 26   |
| Sopa de ave con fideos<br>Abadejo al horno<br>Patatas fritas<br>Bizcocho de chocolate y pan   |  |  |  |  |
| 29  | 30   | 31   | 01   | 02   |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> |  | <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</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.

## 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.

## 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                  |

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--|--|--|--|--|
| 01   | 02   | 03   | 04   | 05   |
| Paella valenciana<br>Tosta de queso cremoso con orégano<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan  | Espaguetis eco a la napolitana<br>Limanda a la meniere<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan          | Fabada vegetal<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                       | Crema de calabaza con tostones caseros<br>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan                                | Potaje de garbanzos a la mediterránea<br>Abadejo al horno<br>Chips de boniato<br>Fruta de temporada y pan                                      |
| 08   | 09   | 10   | 11   | 12   |
| <b>Festivo</b>   | Arroz a banda<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan  | Sopa de fideos con garbanzos<br>Pollo al horno<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan  | <b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b><br>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br><b>Albóndigas con tomate</b><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan | Fideos a la cazuela<br>Tosta de pan con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Macedonia de frutas y pan |
| 15   | 16   | 17   | 18   | 19   |
| Lentejas de la huerta<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan   | Crema de calabacín con tostones caseros<br>Magro asado en salsa de naranja<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Yogur natural y pan | Arroz a la cubana<br>Guisantes salteados con jamón serrano<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Sopa marinera<br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br>Patata panadera al horno<br>Fruta de temporada y pan   | Coditos a la carbonara<br>Salmón glaseado con salsa teriyaki<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan        |
| 20   | 21   | 22   | 23   | 24   |
| <b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b><br>Sopa de navidad<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Natillas de chocolate y pan   |  |  |  |  |
| 29   | 30   | 31   | 01   | 02   |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.<br/>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>   |  |  |  |  |
| <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</p> <p>ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</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.

## 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.

## 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                  |

# Menú SIN HUEVO COCIDO

Diciembre 2025

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|---|--|--|--|---|
| 01  | 02   | 03   | 04   | 05  |
| Paella valenciana<br>Tosta de queso cremoso con orégano<br>Lechuga y tomate<br>Fruta de temporada y pan   | Espaguetis eco a la napolitana<br>Limanda a la meniere<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan  | Fabada vegetal<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                               | Crema de calabaza con tostones caseros<br>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan                          | Potaje de garbanzos a la mediterránea<br>Delicias de pescado crujientes<br>Chips de boniato<br>Fruta de temporada y pan                 |
| 08  | 09   | 10   | 11   | 12  |
| <b>Festivo</b>  | Arroz a banda<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan  | Sopa de fideos con garbanzos<br>Pollo al horno<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan  | <b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b><br>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br><b>Albóndigas con tomate</b><br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Fideos a la cazuela<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Macedonia de frutas y pan |
| 15  | 16   | 17   | 18   | 19  |
| Lentejas de la huerta<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate<br>Fruta de temporada y pan  | <b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b><br>Crema de calabacín con tostones caseros<br>Magro asado en salsa de naranja<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br><b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b> | Arroz con salsa de tomate<br>Guisantes salteados con jamón serrano<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Sopa marinera<br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br>Patata panadera al horno<br>Fruta de temporada y pan   | Coditos a la carbonara<br>Salmón glaseado con salsa teriyaki<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan |
| 20  | 21   | 22   | 23   | 24  |
| <b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b><br>Sopa de navidad<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Bizcocho de chocolate y pan                        |  |  |  |   |
| 29  | 30   | 31   | 01   | 02  |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> |  | <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</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.

## 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.

## 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                  |



| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|--|---|---|--|---|
| 01   | 02  | 03  | 04   | 05  |
| Paella valenciana  | Espaguetis eco a la napolitana                                | Fabada vegetal  | Crema de calabaza con tostones caseros                         | Potaje de garbanzos a la mediterránea                         |
| Tosta de queso cremoso con orégano   | Limanda a la meniere  | Tortilla de patata  | Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza                       | Delicias de pescado crujientes                                |
| Ensalada de lechuga, tomate y atún   | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos                   | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha                    | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas                        | Chips de boniato  |
| Fruta de temporada y pan   | Fruta de temporada y pan                                      | Fruta de temporada y pan                                      | Fruta de temporada y pan                                       | Fruta de temporada y pan                                      |
| Kcal: 759,442 prot (g): 25,818 lip (g): 18,44 hc (g): 119,761  | Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879 | Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666 | Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193   | Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14   |
| 08   | 09  | 10  | 11   | 12  |
| <b>Festivo</b>   | Arroz a banda   | Sopa de fideos con garbanzos                                  | <b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b>                                      | Fideos a la cazuela   |
|  | Revuelto de huevo   | Pollo al horno  | <b>Albóndigas con tomate</b>                                   | Picos con hummus de garbanzos                                 |
|  | Champiñones salteados   | Maíz salteado   | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha                          | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente            |
|  | Fruta de temporada y pan                                      | Fruta de temporada y pan                                      | Fruta de temporada y pan                                       | Macedonia de frutas y pan                                     |
|  | Kcal: 595,284 prot (g): 24,394 lip (g): 19,509 hc (g): 78,089 | Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961 | Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101 | Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587 |
| 15   | <b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b>                                    | 17  | 18   | 19  |
| Lentejas de la huerta  | Crema de calabacín con tostones caseros                       | Arroz a la cubana   | Sopa marinera  | Coditos a la carbonara  |
| Tortilla francesa  | Magro asado en salsa de naranja                               | Guisantes salteados con jamón serrano                         | Contramuslo de pollo marinado al limón y romero                | Salmón glaseado con salsa teriyaki                            |
| Ensalada de lechuga, tomate y atún   | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha                         | Ensalada de lechuga, tomate y atún                            | Patata panadera al horno                                       | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos                   |
| Fruta de temporada y pan   | <b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b>       | Fruta de temporada y pan                                      | Fruta de temporada y pan                                       | Fruta de temporada y pan                                      |
| Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789  | Kcal: 522,965 prot (g): 28,223 lip (g): 21,735 hc (g): 50,32  | Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975 | Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74   | Kcal: 664,259 prot (g): 29,389 lip (g): 26,236 hc (g): 74,712 |
| <b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b>  | 23  | 24  | 25   | 26  |
| Sopa de navidad  |   |   |  |   |
| Hamburguesa mixta al horno   |   |   |  |   |
| Patatas fritas   |   |   |  |   |
| Bizcocho de chocolate y pan  |   |   |  |   |
| Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034   |   |   |  |   |
| <div> <div> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> </div> <div> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: SUECIA Y BÉLGICA</p> </div> </div> |   |   |  |   |

# 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.

## 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.

## 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 <input type="radio"/> Pasta/Arroz |

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...




|           |   |                                     |
|-----------|---|-------------------------------------|
| Huevo     | > | Carne <input type="radio"/> Pescado |
| Pescado   | > | Huevo <input type="radio"/> Carne   |
| Legumbres | > | Verdura <input type="radio"/> Huevo |
| Carne     | > | Huevo <input type="radio"/> Pescado |

Fruta ☐ Lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

| Dieta | Semana   | Día        | Orden      | Plato  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|-------|----------|------------|------------|--|--------|-------|-------|---------|----------|------------|------------|----------------|------|--------|---------|-----|------------|----------|
|       |          |            |            |  | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | AJO | ALTRAMUZES | SULFITOS |
| Basal | Semana 1 | Lunes      | Primero    | Paella valenciana                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Tosta de queso cremoso con orégano           | 1      | 2     |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún           |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Martes     | Primero    | Espaguetis eco a la napolitana               | 1      |       |       | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        | 11      |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Limanda a la meniere                         | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles  | Primero    | Fabada vegetal                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Tortilla de patata                           |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | 01/12/2025 | Primero    | Crema de calabaza con tostones caseros       | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza     |        |       | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes    | Primero    | Potaje de garbanzos a la mediterránea        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Delicias de pescado crujientes               | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Chips de boniato                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       | Semana 2 | Lunes      | Primero    | Guiso de patata, verdura y ternera           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Varitas de merluza                           | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana         |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Martes     | Primero    | Arroz a banda                                |        |       |       |         | 5        | 6          |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Revuelto de huevo                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Champiñones salteados                        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Miércoles  | Primero    | Sopa de fideos con garbanzos                 | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Pollo al horno                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Maíz salteado                                |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Jueves     | Primero    | Crema de legumbres eco y hortalizas de tem   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Albóndigas con tomate                        | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes    | Primero    | Fideos a la cazuela                          | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Picos con hummus de garbanzos                | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      | 10     | 11      |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       | Semana 3 | Lunes      | Primero    | Lentejas de la huerta                        | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Tortilla francesa                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún           |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Martes     | Primero    | Crema de calabacín con tostones caseros      | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Magro asado en salsa de naranja              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        | 11      |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles  | Primero    | Arroz a la cubana                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Guisantes salteados con jamón serrano        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y atún           |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Jueves     | Primero    | Sopa marinera                                | 1      |       |       | 4       |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Contramusto de pollo marinado al limón y ro  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Patata panadera al horno                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes    | Primero    | Coditos a la carbonara                       | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       | Semana 4 | Lunes      | Primero    | Sopa de navidad                              | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Hamburguesa mixta al horno                   | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Patatas fritas                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Martes     | Primero    |  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Fajitas con boloñesa vegetal                 | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            | 6              | 9    | 10     | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y maíz           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles  | Primero    | Arroz al horno con garbanzos                 |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Revuelto de huevo                            |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar    |        | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Jueves     | Primero    | Alubias estofadas con verduras               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Pizza de atún, champñones y queso            | 1      | 2     | 3     | 4       |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, maíz y remolacha        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes    | Primero    | Espaguetis eco en salsa de calabaza          | 1      |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Croquetas y nuggets de pescado               | 1      | 2     | 3     | 4       | 5        | 6          |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       | Semana 5 | Lunes      | Primero    | Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid | 1      |       | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        | 11      | 12  |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Milhojas de mozzarella                       | 1      | 2     | 3     |         |          |            |            |                | 9    |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Guarnición | Brócoli salteado                             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          | Martes     | Primero    | Guiso de garbanzos                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Cinta de lomo con tomate                     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Miércoles  | Primero    |  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Fogonero al horno con ajo y perejil          |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Jueves     | Primero    |  | 0      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Segundo    | Tortilla de queso                            |        | 2     | 3     |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          | Viernes    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            | 14       |
|       |          |            | Segundo    | Pollo crujiente casero                       | 1      | 2     |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |
|       |          |            | Guarnición | Pan tostado con aceite y pimentón            | 1      |       |       |         |          |            |            |                |      |        |         |     |            |          |

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|---|---|---|--|---|
| 01  | 02  | 03  | 04   | 05  |
| Paella valenciana<br>Tosta de queso cremoso con orégano<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                             | Espaguetis eco a la napolitana<br>Limanda a la meniere<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan   | Fabada vegetal<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan  | Crema de calabaza con tostones caseros<br>Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan                                      | Potaje de garbanzos a la mediterránea<br>Abadejo al horno<br>Chips de boniato<br>Fruta de temporada y pan                               |
| 08  | 09  | 10  | <b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b>  | 12  |
| <b>Festivo</b>  | Arroz con verduras<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan  | Sopa de fideos con garbanzos<br>Pollo al horno<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan   | <br><b>Albóndigas con tomate</b><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan | Fideos a la cazuela<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Macedonia de frutas y pan |
| 15  | <b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b>  | 17  | 18   | 19  |
| Lentejas de la huerta<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan  | <br>Crema de calabacín con tostones caseros<br>Magro asado en salsa de naranja<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br><b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b> | Arroz a la cubana<br>Guisantes salteados con jamón serrano<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan  | Sopa de ave con fideos<br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br>Patata panadera al horno<br>Fruta de temporada y pan  | Coditos a la carbonara<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan      |
| <b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b>  | 23  | 24  | 25   | 26  |
| Sopa de navidad<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Bizcocho de chocolate y pan  |   |   |  |   |
| 29  | 30  | 31  | 01   | 02  |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> |   | <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</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.

## 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.

## 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                  |