

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
Festivo	Arroz a banda	Sopa de fideos con garbanzos	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Fideos a la cazuela
	Revuelto de huevo	Pollo al horno	Albóndigas con tomate	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	Fruta de temporada 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: 590,823 prot (g): 20,895 lip (g): 18,108 hc (g): 81,023
15	16	17	18	19
Lentejas de la huerta	DEGUSTACIÓN BÉLGICA 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, aceitunas y remolacha	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan	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
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	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				
* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco o pan integral.		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 O Pescado
Pescado	>	Huevo O Carne
Legumbres	>	Verdura O Huevo
Carne	>	Huevo O Pescado

Fruta O lácteo