

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 759,442 prot (g): 25,818 lip (g): 18,44 hc (g): 119,761	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193	Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan 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 Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 543,397 prot (g): 24,006 lip (g): 14,767 hc (g): 80,706	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961	<b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b> Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada <b>Albóndigas con tomate</b> Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan Kcal: 590,823 prot (g): 20,895 lip (g): 18,108 hc (g): 81,023
15	16	17	18	19
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789	<b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b> Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha <b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b> Kcal: 522,965 prot (g): 28,223 lip (g): 21,735 hc (g): 50,32	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74	Coditos a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 664,259 prot (g): 29,389 lip (g): 26,236 hc (g): 74,712
22	23	24	25	26
Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Queso en lonchas Fruta de temporada y pan Kcal: 550,522 prot (g): 24,629 lip (g): 18,009 hc (g): 74,128	<b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b> Sopa de Navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Biscocho 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 <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