



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas	Espaguetis eco a la napolitana	Paella valenciana
Sopa de ave con fideos	Lomo adobado	Tortilla de patata	Delicias de pescado crujientes	Entremeses
Pollo al horno	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
08	DEGUSTACIÓN SUECIA	10	11	12
Festivo	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela	Sopa de fideos con garbanzos
	Albóndigas con tomate	Tortilla de jamón cocido	Limanda al horno	Pollo al horno
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Maíz salteado
	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan
15	16	17	18	DEGUSTACIÓN BÉLGICA
Lentejas de la huerta	Arroz a la cubana	Sopa marinera	Pasta napolitana	Crema de calabacín con tostones caseros
Tortilla francesa	Salmón al horno	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero	Guisantes salteados con huevo cocido	Magro asado en salsa de naranja
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Fruta de temporada / pan	Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de navidad				
				
Hamburguesa completa				
Patatas fritas				
Bizcocho de chocolate / pan				
29	30	31	01	02
		ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA		El menú puede variar por circunstancias de producción.
		ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB		

* 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.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

