

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Ensalada variada	Crema de verduras	Lentejas con verduras	Espaguetis eco a la napolitana	Arroz con verduras
Sopa de ave con fideos	Lomo adobado	Tortilla francesa	Pescado al horno	Jamón cocido y queso
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	<b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b>	10	11	12
<b>Festivo</b>	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada	Arroz caldoso con verduras	Fideos a la cazuela	Sopa de fideos con garbanzos
	<b>Albóndigas de ave con tomate</b>	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	<b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b>
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	<b>Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan</b>
<b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b>	23	24	25	26
Sopa de navidad				
Hamburguesa de ave				
Patatas asadas				
Postre especial sin azúcar / 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.

## 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...



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