


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Ensalada variada Sopa de ave con fideos Pollo al horno Fruta de temporada / pan	Crema de verduras Hamburguesa vegetal Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Lentejas con verduras Tortilla de patata Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Espaguetis eco a la napolitana Delicias de pescado crujientes Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Paella valenciana Entremeses sin alérgenos Ensalada variada Fruta de temporada / pan
08	DEGUSTACIÓN SUECIA	10	11	12
Festivo	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas de ave con tomate Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Arroz caldoso con verduras Tortilla de verduras Champiñones salteados Fruta de temporada / pan	Fideos a la cazuela sin alérgenos Limanda al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Sopa sin alérgenos con fideos y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada / pan
15	16	17	18	DEGUSTACIÓN BÉLGICA
Lentejas de la huerta con verduras Tortilla francesa Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Arroz a la cubana Salmón al horno Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Pasta napolitana Guisantes salteados con huevo cocido Ensalada variada Fruta de temporada / pan	Crema de calabacín con tostones caseros Salteado de verduras con soja texturizada Ensalada variada Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de navidad sin alérgenos Hamburguesa sin alérgenos  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 ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB		El menú puede variar por circunstancias de producción.

* 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



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo