

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                            | JUEVES                                                                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 02                                                                                                                                                        | 03                                                                                                                                   | 04                                                                                                                                                          | 05                                                                                                                                         |
| Paella valenciana<br>Tosta de queso cremoso con orégano<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                               | Espaguetis eco a la napolitana<br>Limanda al horno<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                             | Fabada vegetal<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan                       | Crema de calabaza<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan                                      | Potaje de garbanzos a la mediterránea<br>Abadejo al horno<br>Chips de boniato al horno<br>Fruta de temporada y pan                         |
| 08                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 09                                                                                                                                                        | 10                                                                                                                                   | <b>DEGUSTACIÓN SUECIA</b>                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                         |
| <b>Festivo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | Arroz a banda<br>Revuelto de huevo<br>Champiñones salteados<br>Fruta de temporada y pan                                                                   | Sopa de fideos con garbanzos<br>Pollo al horno<br>Maíz salteado<br>Fruta de temporada y pan                                          | Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada<br><b>Albóndigas con tomate</b><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan | Sopa de ave con fideos<br>Picos con hummus de garbanzos<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente<br>Macedonia de frutas y pan |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>DEGUSTACIÓN BÉLGICA</b>                                                                                                                                | 17                                                                                                                                   | 18                                                                                                                                                          | 19                                                                                                                                         |
| Lentejas de la huerta<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y atún<br>Fruta de temporada y pan                                                                                                                                                                            | Crema de calabacín<br>Magro asado en salsa de naranja<br>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha<br><b>Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan</b> | Arroz a la cubana<br>Guisantes salteados con jamón serrano<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha<br>Fruta de temporada y pan | Sopa marinera<br>Contramuslo de pollo marinado al limón y romero<br>Patata panadera al horno<br>Fruta de temporada y pan                                    | Coditos con salsa de tomate<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos<br>Fruta de temporada y pan                  |
| <b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | 23                                                                                                                                                        | 24                                                                                                                                   | 25                                                                                                                                                          | 26                                                                                                                                         |
| Sopa de ave con fideos<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Bizcocho de chocolate y pan                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |
| 29                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30                                                                                                                                                        | 31                                                                                                                                   | 01                                                                                                                                                          | 02                                                                                                                                         |
| <div> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> </div> <div> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</p> </div> |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |

# 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... | 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 Pescado           |
| Pescado                               | Huevo carne             |
| Legumbres                             | Verdura Huevo           |
| carne                                 | Huevo Pescado           |
| Fruta                                 | lácteo                  |