

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	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15	16	17	18	19
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Coditos a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
22	23	24	25	26
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Natillas de chocolate y pan				
29	30	31	01	02
* 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.		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 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