

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
DE	DE	DE	DE	DE
NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
05	06	07	08	09
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Macarrones gratinados	Garbanzos con patatas y calabaza
DE	DE	DE	Hamburguesa a la plancha (burger meat)	Tortilla de patata
NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	Patatas fritas	Calabacín al horno
			Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral
			Kcal: 285,489 prot (g): 4,818 lip (g): 9,845 hc (g): 41,768	Kcal: 353,889 prot (g): 15,618 lip (g): 17,015 hc (g): 32,218
12	13	14	15	16
Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)	Espirales gratinados	Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías verdes, tomate, Revuelto de huevo	Sopa de picadillo con arroz	Arroz caldoso con pollo
Merluza en adobo de limón frito	Pinchitos de pollo	Ensalada de lechuga y maíz	Lomo adobado al horno	Taco de verduras superfood
Ensalada de lechuga y aceitunas	Tomate aliñado	Fruta fresca y pan blanco	Patatas fritas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral		Fruta fresca y pan blanco	Batido casero de yogur con fruta y pan integral
Kcal: 331,363 prot (g): 15,706 lip (g): 14,061 hc (g): 33,488	Kcal: 667,851 prot (g): 32,299 lip (g): 26,122 hc (g): 72,431	Kcal: 355,256 prot (g): 15,288 lip (g): 17,587 hc (g): 31,971	Kcal: 555,709 prot (g): 21,548 lip (g): 16,907 hc (g): 76,613	Kcal: 569,334 prot (g): 19,019 lip (g): 17,372 hc (g): 81,362
19	20	21	22	23
Espirales al queso	Patatas guisadas con choco	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, Salmón al horno con ajo y perejil	Ensalada variada con huevo y atún	Arroz a la milanesa
Pollo en pepitoria (contiene almendra)	Tortilla francesa	Ensalada de lechuga y tomate	Albóndigas de ave con tomate	Tortilla de calabacín
Patata panadera con cebolla al horno	Ensalada de lechuga y maíz	Batido casero de yogur con fruta y pan blanco	Cous cous	Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral		Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral
Kcal: 592,318 prot (g): 18,649 lip (g): 18,401 hc (g): 84,642	Kcal: 292,176 prot (g): 15,182 lip (g): 12,394 hc (g): 32,111	Kcal: 334,413 prot (g): 19,216 lip (g): 18,262 hc (g): 22,351	Kcal: 566,349 prot (g): 26,477 lip (g): 20,586 hc (g): 66,116	Kcal: 628,457 prot (g): 23,439 lip (g): 25,335 hc (g): 73,338
26	27	28	29	01
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos	Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)	Macarrones con boloñesa de soja texturizada
Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, -	Pollo estilo broaster	Lomo a la española	Merluza en salsa verde	Tortilla francesa
Fruta fresca y pan blanco	Judías verdes y guisantes salteados	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)
	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral
Kcal: 141,149 prot (g): 3,068 lip (g): 1,401 hc (g): 27,418	Kcal: 551,055 prot (g): 32,071 lip (g): 26,37 hc (g): 43,68	Kcal: 636,182 prot (g): 34,779 lip (g): 19,765 hc (g): 71,346	Kcal: 273,885 prot (g): 16,035 lip (g): 8,49 hc (g): 30,656	Kcal: 242,099 prot (g): 14,318 lip (g): 9,201 hc (g): 28,018

# 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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo