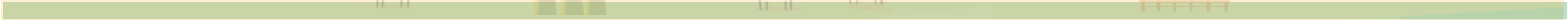


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
05	06	07	08	09
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Macarrones en salsa de tomate casera gratinados con queso Magra a la plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Calabacín asado Fruta fresca y pan integral
12	13	14	15	16
Crema de calabaza asada Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Espirales gratinados Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Lentejas con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de picadillo Lomo adobado al horno Espinacas salteadas Fruta fresca y pan integral	Acelgas salteadas con jamón serrano Gallo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
19	20	21	22	23
Espirales al queso Pechuga de pollo al horno o a la plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	Acelgas salteadas con bacón y cebolla Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Garbanzos con verduras Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Albóndigas de ave con tomate Guisantes salteados Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos Tortilla de calabacín Acelgas salteadas con jamón serrano Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	01
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas con verduras - Fruta fresca y pan integral	Crema de brócoli Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Cinta de lomo al horno o a la plancha Espinacas salteadas Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Zanahoria baby al vapor Fruta fresca y pan integral	Macarrones con boloñesa vegana Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan integral



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...



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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo