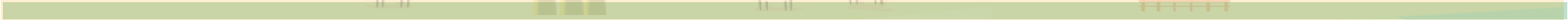


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
05	06	07	08	09
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Macarrones en blanco Magra a la plancha Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Tortilla francesa Calabacín asado Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
12	13	14	15	16
Crema de zanahoria Merluza al horno Calabaza asada Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Espirales en blanco Pincho moruno de pollo Calabaza asada Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Revuelto de huevo Calabaza asada Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Arroz con calabaza y calabacín Gallo al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
19	20	21	22	23
Espirales en blanco Pechuga de pollo al horno o a la plancha Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Calabacín asado Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Calabacín salteado Pechuga de pollo al horno o a la plancha Cous cous Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes
26	27	28	29	01
Macarrones en blanco Pechuga de pavo al horno Arroz salteado Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Crema de zanahoria Filete de pollo a la plancha Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Arroz con calabaza y calabacín Merluza al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Macarrones en blanco Tortilla francesa Calabaza asada Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes



# 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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

### Listado de alérgenos por plato para el Menú Dieta Blanda, Astringente

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.