

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 Magra a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Tortilla de patata y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan integral
12	13	14	15	16
Crema de zanahoria Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	Espirales en salsa de tomate casera 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	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con pollo Gallo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan integral
19	20	21	22	23
Espirales en salsa de tomate casera Pechuga de pollo al horno o a la plancha Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan	Patatas con chocos 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	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Pechuga de pollo al horno o a la plancha Cous cous Fruta fresca y pan	Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	01
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con arroz - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Fruta fresca y pan integral	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Lomo a la española Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Macarrones con verduras en salsa de tomate 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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos y sin lactosa

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.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	0	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin frutos secos y	Semana 1	Lunes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Martes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Jueves	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Viernes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
	Semana 2	Lunes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Martes	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Miércoles	Primero		0															
			Segundo	VACACIONES																
			Guarnición	DE																
		Jueves	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera		1									9			11		
			Segundo	Magra a la plancha																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza																14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla					3											14
			Guarnición	Calabacín asado																
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															14	
			Segundo	Merluza en adobo de limón frito		1				4						10		11		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
		Martes	Primero	Espirales en salsa de tomate casera		1									9			11		
			Segundo	Pincho moruno de pollo																14
			Guarnición	Tomate aliñado																14
		Miércoles	Primero	Lentejas con verduras		1														14
			Segundo	Revuelto de huevo					3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz															12	14
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo															12	
			Segundo	Gallo al horno						4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Espirales en salsa de tomate casera		1									9			11		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Patata panadera con cebolla al horno																14
		Martes	Primero	Patatas con chocos								5								14
			Segundo	Tortilla francesa					3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con verduras																14
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil						4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahor																
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Cous cous		1										9			11	
		Viernes	Primero	Arroz a la milanesa		1		2		3						9				14
			Segundo	Tortilla de calabacín					3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria																14
			Segundo	Lentejas con arroz		1														
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de zanahoria																14
			Segundo	Pollo estilo broaster					3									11		14
			Guarnición	Judías verdes y guisantes salteados																
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc																14
			Segundo	Lomo a la española																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera							4									
			Segundo	Merluza en salsa verde																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Viernes	Primero	Macarrones con verduras en salsa de tomat	1										9			11		
			Segundo	Tortilla francesa					3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún						4										14