

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD	01 VACACIONES DE NAVIDAD	02 VACACIONES DE NAVIDAD
05 VACACIONES DE NAVIDAD	06 VACACIONES DE NAVIDAD	07 VACACIONES DE NAVIDAD	08 Macarrones en salsa de tomate casera gratinados con queso Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	09 Garbanzos guisados con calabaza Tortilla de patata Calabacín asado Fruta fresca y pan integral
12 Crema de zanahoria Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	13 Espirales gratinados Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	14 Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	15 Sopa de picadillo Lomo adobado al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan	16 Arroz caldoso con pollo Gallo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral
19 Espirales al queso Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	20 Ensalada mixta Albóndigas de ave con tomate Cous cous Fruta fresca y pan integral	21 Cocido andaluz Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan	22 Guiso de patatas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	23 Arroz a la milanesa Pollo en pepitoria Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan integral
26 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Pechuga de pavo al horno Calabaza asada Fruta fresca y pan	27 Crema de zanahoria Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Yogur natural y pan integral	28 Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Lomo a la española Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	29 Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	01 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.



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	Pescado
	
Pescado	Huevo
	
Legumbres	carne
	
carne	Huevo
	Pescado
	
Fruta	lácteos

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lentejas, choco ni gambas

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAPUCCES	SUFLITOS
Sin lentejas, chocni Semana 1		Lunes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Martes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Jueves	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Viernes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
Semana 2		Lunes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Martes	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	VACACIONES														
			Segundo	DE														
			Guarnición	NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera gratis	1	2	3					9		11				
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3					9						
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza													14	
			Segundo	Tortilla de patata			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 gratinados	1	2	3					9		11				
			Segundo	Pincho moruno de pollo													14	
			Guarnición	Tomate aliñado													14	
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc													14	
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo	1	2	3					9		11	12		14	
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9					14	
			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 al queso	1	2	3					9	10	11	12			
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Martes	Primero	Ensalada mixta				4									14	
			Segundo	Albóndigas de ave con tomate	1	2	3					9					14	
			Guarnición	Cous cous	1							9		11				
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz		2						9		12			14	
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14	
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con arroz					3								14	
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
		Viernes	Primero	Arroz a la milanesa	1	2	3					9					14	
			Segundo	Pollo en pepitoria	1	2	3										12	
			Guarnición	Patata panadera con cebolla al horno													14	
Semana 5		Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso		2											14	
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Calabaza asada														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria													14	
			Segundo	Pollo estilo broaster			5							11			14	
			Guarnición	Judías verdes y guisantes salteados														
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc													14	
			Segundo	Lomo a la española														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza en salsa verde			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Viernes	Primero	Macarrones con verduras en salsa de tomate	1							9		11				
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún			4										14	