

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	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Tortilla de patata y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan integral
12	13	14	15	16
Crema de zanahoria Revuelto de huevo 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	Brócoli salteado 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 con calabaza y calabacín Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta 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	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan	Ensalada variada con huevo Pechuga de pollo al horno o a la plancha Arroz salteado Fruta fresca y pan	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	01
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Pechuga de pavo al horno Arroz salteado Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pollo estilo broaster Zanahoria baby al vapor Yogur natural y pan integral	Acelgas con patatas salteadas Lomo a la española Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Macarrones con verduras en salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate 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 pescado, sin marisco y sin

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin pescado, sin marisco y sin	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	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Espirales en salsa de tomate casera	1								9		11			14
			Segundo	Pincho moruno de pollo														14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado														
			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														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Martes	Primero	Espirales en salsa de tomate casera	1								9		11			14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera con cebolla al horno														14
		Miércoles	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada variada con huevo			3											14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Arroz salteado														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria														14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Arroz salteado														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Pollo estilo broaster			3								11			14
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 6	Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Lomo a la española														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Sábado	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14