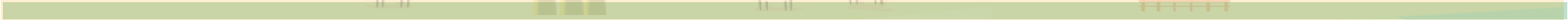


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
05	06	07	08	09
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Macarrones en salsa de tomate casera gratinados con queso Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Garbanzos guisados con calabaza Tortilla de patata Calabacín asado Fruta fresca y pan integral
12	13	14	15	16
Crema de zanahoria Revuelto de queso Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	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	Sopa de picadillo Lomo adobado al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan	Arroz caldoso con pollo Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral
19	20	21	22	23
Espirales al queso Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Ensalada variada con huevo Albóndigas de ave con tomate Cous cous Fruta fresca y pan integral	Cocido andaluz Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan	Guiso de patatas con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz a la milanesa Pollo en pepitoria Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	01
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas con arroz - Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Yogur natural y pan integral	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y Lomo a la española Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Macarrones con boloñesa vegana 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 y sin marisco

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 y sin marisco	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 gratinados	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	Revuelto de queso		2	3						9					
			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	Lentejas con verduras	1													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	Taco de verduras superfood	1								9		11			14
			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 variada con huevo			3											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	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Guiso de patatas con arroz														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			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 1		2												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, judías y zanahoria														14
			Segundo	Lomo a la española														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Macarrones con boloñesa vegana	1							8	9	10	11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14

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