

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 Revuelto de queso Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	13 Espirales gratinados Pincho moruno de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas con verduras 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 Taco de verduras superfood 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 variada con huevo Albóndigas de ave con tomate Cous cous Fruta fresca y pan integral	21 Cocido andaluz Filete de ternera a la plancha 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 Lentejas con arroz - 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 Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	01 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.



## 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	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAPUCCES	SUFRUTOS	
Sin pescado y sin marisco	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															
	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															
	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	
	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			
	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, juc													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 bolloñesa vegana	1								8	9	10	11			
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14	