

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espirales integrales con tomate y queso	Patatas estofadas con verduras	Crema de calabaza	Sopa de cocido con fideos	Arroz salteado con champiñones
Merluza a la andaluza	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Filete ruso	Cazón a la romana
Lechuga, maíz y aceitunas	Lechuga y zanahoria	Lechuga, tomate y cebolla	Patatas fritas	Lechuga, tomate y pepino
Pan y fruta fresca permitida	Pan y fruta fresca permitida	Pan y fruta fresca permitida	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca permitida
08	09	10	11	12
FESTIVO	Garbanzos con patatas	Arroz con zanahoria y calabacín	Lentejas con verduras	Coditos al queso
	Albóndigas en salsa verde	Filete de merluza a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales	Tortilla de patata
	-	Lechuga, tomate y zanahoria	Lechuga, maíz y aceitunas	Lechuga, maíz y aceitunas
	Pan y fruta fresca permitida	Pan y fruta fresca permitida	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca permitida
15	16	17	18	19
Arroz integral con salsa de tomate	Sopa de cocido con fideos	Macarrones boloñesa	Guisantes con zanahoria	Crema de calabacín con picatostes
Cinta de lomo a la plancha	Ragout de pollo	Filete de merluza a la plancha	Salchichas a la plancha	Bacalao al horno
Ensalada de tomate	Zanahoria dado salteada	Lechuga y aceitunas	Patatas fritas	Lechuga, zanahoria y maíz
Pan y fruta fresca permitida	Pan y fruta fresca permitida	Pan y fruta fresca permitida	Pan y yogur natural	Pan y fruta fresca permitida
22	23	24	25	26
Sopa de pasta con huevo y jamón picado				
Albóndigas en salsa verde	VACACIONES		NAVIDAD	
-				
Pan y fruta fresca permitida				
29	30	31	01	02

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

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.

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