

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana	Espaguetis eco a la napolitana	Fabada vegetal	Crema de calabaza con tostones caseros	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Tosta de queso cremoso con orégano	Limanda a la meniere	Tortilla de patata	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Delicias de pescado crujientes
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Chips de boniato
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 759,442 prot (g): 25,818 lip (g): 18,44 hc (g): 119,761	Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Kcal: 591,393 prot (g): 24,089 lip (g): 23,747 hc (g): 62,666	Kcal: 564,644 prot (g): 24,62 lip (g): 26,248 hc (g): 54,193	Kcal: 721,957 prot (g): 19,82 lip (g): 30,092 hc (g): 86,14
08	09	10	11	12
Festivo	Arroz a banda	Sopa de fideos con garbanzos	DEGUSTACIÓN SUECIA	Fideos a la cazuela
	Revuelto de huevo	Pollo al horno	Albóndigas con tomate	Picos con hummus de garbanzos
	Champiñones salteados	Maíz salteado	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
	Kcal: 595,284 prot (g): 24,394 lip (g): 19,509 hc (g): 78,089	Kcal: 556,982 prot (g): 30,138 lip (g): 17,712 hc (g): 65,961	Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	Kcal: 559,304 prot (g): 20,525 lip (g): 18,049 hc (g): 74,587
15	16	17	18	19
Lentejas de la huerta	DEGUSTACIÓN BÉLGICA	Arroz a la cubana	Sopa marinera	Coditos a la carbonara
Tortilla francesa	Crema de calabacín con tostones caseros	Guisantes salteados con jamón serrano	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero	Salmón glaseado con salsa teriyaki
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Magro asado en salsa de naranja	Ensalada de lechuga, tomate y atún	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
Kcal: 545,715 prot (g): 29,241 lip (g): 16,809 hc (g): 68,789	Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan	Kcal: 696,528 prot (g): 28,334 lip (g): 19,047 hc (g): 93,975	Kcal: 581,635 prot (g): 32,096 lip (g): 19,318 hc (g): 66,74	Kcal: 664,259 prot (g): 29,389 lip (g): 26,236 hc (g): 74,712
20	21	22	23	24
MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD				
Sopa de navidad				
Hamburguesa mixta al horno				
Patatas fritas				
Bizcocho de chocolate y pan				
Kcal: 958,112 prot (g): 26,195 lip (g): 39,728 hc (g): 103,034				
<div> <div> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> </div> <div> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: SUECIA Y BÉLGICA</p> </div> </div>				

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...	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 Huevo
Pescado	Huevo Pescado
Legumbres	Verdura Huevo
Pescado	Huevo Pescado
Fruta	Lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tosta de queso cremoso con orégano	1	2		4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Espaguetis eco a la napolitana	1			4	5	6			9		11			14
			Segundo	Limanda a la meniere	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal														
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		01/12/2025	Primero	Crema de calabaza con tostones caseros	1													14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea														14
			Segundo	Delicias de pescado crujientes	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Chips de boniato														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Arroz a banda					5	6								14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos con garbanzos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Crema de legumbres eco y hortalizas de tem														14
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Fideos a la cazuela	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas de la huerta	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1													14
			Segundo	Magro asado en salsa de naranja											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Jueves	Primero	Sopa marinera	1			4					9		11			14
			Segundo	Contramusto de pollo marinado al limón y ro														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Coditos a la carbonara	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de navidad	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero		0													
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal	1	2	3					6	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz al horno con garbanzos		2							9					14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras														14
			Segundo	Pizza de atún, champñones y queso	1	2	3	4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Espaguetis eco en salsa de calabaza	1								9		11			14
			Segundo	Croquetas y nuggets de pescado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con virutas de huevo cocid	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Milhojas de mozzarella	1	2	3						9					14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Miércoles	Primero		0													
			Segundo	Fogonero al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero		0													
			Segundo	Tortilla de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2												
			Guarnición	Pan tostado con aceite y pimentón	1													

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Tosta de pan integral con queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada / pan integral	Pasta integral a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada / pan integral	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada / pan integral	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada / pan integral
08	09	10	DEGUSTACIÓN SUECIA	12
Festivo	Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada / pan integral	Sopa de fideos integrales con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada / pan integral	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada / pan integral	Fideos a la cazuela (con pasta integral) Tosta de pan integral con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas / pan integral
15	DEGUSTACIÓN BÉLGICA	17	18	19
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada / pan integral	Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro / pan integral	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada / pan integral	Sopa marinera (con pasta integral) Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada / pan integral	Pasta integral a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada / pan integral
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de navidad (pasta integral) Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate / pan integral				
29	30	31	01	02
ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA	* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.			-PAN Y PASTA SIEMPRE INTEGRAL -SUPERVISAR Y FOMENTAR LA INGESTA HÍDRICA DURANTE LAS COMIDAS -SERVIR MÁS GUARNICIÓN A BASE DE VERDURAS

La ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable, inclusiva i sostenible

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



Si a l'escola el primer plat era...



Verdura



Per sopar pot ser...



Pasta/Arròs



Pasta/Arròs



Llegums



Verdura



Verdura

Pasta/Arròs

SEGONS PLATS



Si a l'escola el segon plat era...



Ou



Per sopar pot ser...



Carn



Peix



Peix



Llegums



Peix



Ou



Carn



Ou



Peix



Fruita



Lacti

Menú ASTRINGENTE

Diciembre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan	Espaguetis en blanco Limanda al horno - Yogur natural y pan	Crema de patata Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Abadejo al horno Chips de boniato al horno Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Arroz en blanco Revuelto de huevo - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Pollo al horno - Yogur natural y pan	Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Tosta de atún - Yogur natural y pan
15	16	17	18	19
Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de jamón serrano - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Coditos en blanco Salmón al horno - Yogur natural y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan				
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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza con tostones caseros Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Delicias de pescado crujientes Chips de boniato Fruta de temporada y pan
08	09	10	DEGUSTACIÓN SUECIA	12
Festivo	Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Pisto de verduras Cous cous Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15	DEGUSTACIÓN BÉLGICA	17	18	19
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Tosta de verduras Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Coditos con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de ave con fideos Abadejo al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan				
29	30	31	01	02
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</p>		



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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo





Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
08	09	10	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	12
Festivo	Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	 Jornada Internacional	Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15	16	17	18	19
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Coditos a la carbonara Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Natillas de chocolate y pan				
29	30	31	01	02
<div> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> </div> <div> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A FINLANDIA Y A GRECIA</p> <p>ADEMÁS, CELEBRAREMOS EL DÍA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA DENTRO DE NUESTRO PROYECTO NUTRILAB</p>  </div>				

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Pasta sin huevo con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Guiso de patata y verdura Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	04 Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	05 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan sin gluten
08 Festivo	09 Arroz a banda Cinta de lomo a la plancha Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	10 Sopa de ave con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	11 Crema de verduras de temporada Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	12 Fideos a la cazuela con pasta sin huevo Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
15 Guiso de patata y verdura Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	16 Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan sin gluten	17 Arroz con salsa de tomate Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	18 Sopa marinera con pasta sin huevo Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	19 Pasta sin huevo con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de ave con pasta sin huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Natillas de chocolate y pan sin gluten	23	24	25	26
29	30	31 ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA 	01	02

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.
* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo




Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan sin gluten
08	09	10	DEGUSTACIÓN SUECIA	12
Festivo	Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideos a la cazuela con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten a la carbonara Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de ave con pasta sin gluten Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Natillas de chocolate y pan sin gluten				
29	30	31	01	02
<div> <div>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</div> <div> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: SUECIA Y BÉLGICA</p>  </div> </div>				

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Festivo	Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de ave con pasta sin gluten Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Postre de soja y pan sin gluten				
29	30	31	01	02

* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana	Pasta sin gluten con tomate	Fabada vegetal	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Tosta de pan sin gluten con atún y tomate	Limanda al horno	Tortilla de patata	Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza	Abadejo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Chips de boniato
Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Festivo	Arroz a banda	Sopa de ave con pasta sin gluten y garbanzos	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas	Sopa de ave con pasta sin gluten
	Revuelto de huevo	Pollo al horno	Cinta de lomo con tomate	Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos
	Champiñones salteados	Maíz salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Macedonia de frutas y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Guiso de patata y verdura	Crema de calabacín	Arroz a la cubana	Sopa marinera con pasta sin gluten	Pasta sin gluten con tomate
Tortilla francesa	Magro asado en salsa de naranja	Guisantes salteados con jamón serrano	Contramuslo de pollo marinado al limón y romero	Salmón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta de temporada y pan sin gluten	Postre de soja y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada y pan sin gluten
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD				
23	24	25	26	27
Sopa de ave con pasta sin gluten				
Hamburguesa mixta al horno				
Patatas fritas				
Postre de soja y pan sin gluten				
29	30	31	01	02

* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Arroz a banda Cinta de lomo a la plancha Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	DEGUSTACIÓN SUECIA Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideos a la cazuela con pasta sin huevo Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15	16	17	18	19
Lentejas de la huerta Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan	Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Sopa marinera con pasta sin huevo Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Pasta sin huevo con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de ave con pasta sin huevo Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Natillas de chocolate y pan				
29	30	31	01	02
<div> <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p> </div> <div> <p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</p> </div>				

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Espaguetis ecológicos con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15	16	17	18	19
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Coditos con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Postre de soja y pan				
29	30	31	01	02
<div> <div>* 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.</div> <div>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</div> </div>				

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Tosta de pan sin gluten de queso cremoso con orégano Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Abadejo al horno Chips de boniato Fruta de temporada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Festivo	Arroz a banda Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras de temporada Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Guiso de patata y verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan sin gluten	Arroz a la cubana Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa marinera con arroz Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Natillas de chocolate y pan sin gluten				
29	30	31	01	02

* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.

ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO
"UN MUNDO LLENO DE SABOR"
VIAJAREMOS A: SUECIA Y BÉLGICA



Jornada internacional

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Tosta de queso cremoso con orégano Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de verduras Chips de boniato Fruta de temporada y pan
08	09	10	DEGUSTACIÓN SUECIA	12
Festivo	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15	DEGUSTACIÓN BÉLGICA	17	18	19
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural con fideos de chocolate puro y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Coditos a la carbonara Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de navidad Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Bizcocho de chocolate y pan				
29	30	31	01	02
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR": VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</p>		

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella valenciana Tosta de verduras Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Espaguetis eco a la napolitana Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza con tostones caseros Cinta de lomo en salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea Tosta de verduras Chips de boniato Fruta de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Arroz con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan
15	16	17	18	19
Lentejas de la huerta Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Magro asado en salsa de naranja Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Coditos con salsa de tomate Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	23	24	25	26
Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno Patatas fritas Postre de soja y pan				
29	30	31	01	02
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" : VIAJAREMOS A SUECIA Y BÉLGICA</p>  <p>Jornada Internacional</p>		

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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