

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	Arroz con salsa de tomate casera Rabas de calamar rebozadas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 626,374 prot (g): 13,766 lip (g): 22,469 hc (g): 89,288	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 679,583 prot (g): 32,775 lip (g): 18,464 hc (g): 88,237
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 876,937 prot (g): 30,544 lip (g): 31,049 hc (g): 114,828	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 656,151 prot (g): 21,521 lip (g): 19,183 hc (g): 87,993	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan Kcal: 748,389 prot (g): 35,672 lip (g): 21,414 hc (g): 98,278	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 727,013 prot (g): 28,188 lip (g): 23,556 hc (g): 93,257	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur y pan Kcal: 751,73 prot (g): 35,393 lip (g): 25,524 hc (g): 86,52
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 826,517 prot (g): 24,568 lip (g): 26,171 hc (g): 119,991	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 722,52 prot (g): 37,302 lip (g): 23,599 hc (g): 84,823	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 951,826 prot (g): 49,778 lip (g): 39,469 hc (g): 94,059	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada variada con brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 745,341 prot (g): 32,558 lip (g): 29,59 hc (g): 83,021	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur y pan Kcal: 700,298 prot (g): 32,874 lip (g): 22,948 hc (g): 82,528
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 761,938 prot (g): 39,152 lip (g): 27,177 hc (g): 87,791	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional 0 Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 727,013 prot (g): 28,188 lip (g): 23,556 hc (g): 93,257	Arroz con salsa de tomate casera Medallón de salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 737,981 prot (g): 20,504 lip (g): 16,071 hc (g): 119,367	Crema de verduras y hortalizas Lomo con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 675,671 prot (g): 37,499 lip (g): 25,422 hc (g): 69,632	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Yogur y pan Kcal: 989,894 prot (g): 41,986 lip (g): 47,042 hc (g): 92,245

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
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 	Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Macarrones sin gluten aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Coditos sin gluten napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan sin gluten

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	Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Crema de verduras y hortalizas Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur de soja y pan

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	Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Pavo encebollado Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Abadejo al horno Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan

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 	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Zanahoria baby al vapor</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Pisto de verduras con patata</p> <p>Pavo encebollado</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Yogur natural y pan</p>
12	13	14	15	16
<p>Macarrones sin soja aglio-olio</p> <p>Ternera con salsa de zanahorias</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Brócoli salteado</p> <p>Pechuga de pavo al horno/plancha</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin soja</p> <p>Ternera en caldo corto con patata y zanahoria</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Jamonicos de pollo horneados con romero</p> <p>Patatas al ajo cabañil</p> <p>Yogur natural y pan</p>
19	20	21	22	23
<p>Arroz con verduras</p> <p>Bacalao en salsa de tomate</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin soja</p> <p>Magra en salsa de calabaza</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Espaguetis sin soja con tomate</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Espinacas salteadas con patatas</p> <p>Caldereta de pollo</p> <p>Zanahoria baby al vapor</p> <p>Yogur natural y pan</p>
26	27	28	29	30
<p>Coditos sin soja napolitana con aceitunas</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin soja</p> <p>Ternera en caldo corto con patata y zanahoria</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón en salsa de cítricos</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo de cerdo en salsa con patatas</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Yogur natural y pan</p>

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	Arroz con salsa de tomate casera Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Pavo encebollado Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Macarrones sin gluten aglio-olio Ternera con salsa de zanahorias - Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Pechuga de pavo al horno/plancha Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur natural y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Arroz con verduras Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Magra en salsa de calabaza Puré de patata Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate casera Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur natural y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Coditos sin gluten napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan sin gluten	Crema de calabacín Lomo de cerdo en salsa con patatas - Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con verduras Abadejo al horno Zanahoria salteada Yogur natural y pan sin gluten

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	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo al horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Macarrones aglio-olio Albóndigas en salsa suave con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con pollo y verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo horneados con romero Patatas al ajo cabañil Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con calabaza Filete de pavo en salsa Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Contramuslo de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Sopa casera de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional - Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan	Crema de verduras y hortalizas Lomo con salsa barbacoa Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Yogur sabor y pan