

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 Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan Kcal: 729,711 prot (g): 21,296 lip (g): 23,059 hc (g): 105,357	Crema de calabacín Cordón bleu de pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan Kcal: 758,093 prot (g): 27,668 lip (g): 27,143 hc (g): 98,704
12	13	14	15	16
Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa con tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan Kcal: 594,883 prot (g): 23,274 lip (g): 20,568 hc (g): 59,433	Arroz tres delicias Varitas de merluza Lechuga y remolacha Fruta fresca o yogur sabor y pan Kcal: 780,772 prot (g): 26,977 lip (g): 23,797 hc (g): 113,21	Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 572,13 prot (g): 32,47 lip (g): 16,115 hc (g): 74,828	Espaguetis al pesto Salmón al horno Tomate fresco aliñado con orégano Yogur sabor y pan integral Kcal: 726,455 prot (g): 44,421 lip (g): 38,099 hc (g): 46,968	Patatas en salsa verde Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan Kcal: 631,978 prot (g): 32,121 lip (g): 21,909 hc (g): 73,131
19	20	21	22	23
Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera Fruta fresca y pan Kcal: 631,28 prot (g): 38,77 lip (g): 21,834 hc (g): 66,867	Espirales con chorizo Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca o yogur sabor y pan Kcal: 522,409 prot (g): 34,694 lip (g): 13,322 hc (g): 61,515	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan Kcal: 539,3 prot (g): 22,62 lip (g): 15,2 hc (g): 76	Arroz a banda Croquetas de jamón Lechuga y aceitunas Yogur sabor y pan integral Kcal: 685,907 prot (g): 26,873 lip (g): 18,87 hc (g): 102,667	Guiso de alubias blancas con verduras Revuelto de huevo y pavo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan Kcal: 890,211 prot (g): 41,874 lip (g): 41,125 hc (g): 79,799
26	27	28	29	30
Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo adobado horneado o plancha Lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca Kcal: 462,498 prot (g): 26,74 lip (g): 17,096 hc (g): 48,858	Guiso de lentejas con verduras Huevos cocidos con pisto manchego 0 Fruta fresca o yogur sabor y pan Kcal: 618,022 prot (g): 30,932 lip (g): 18,387 hc (g): 77,742	Coditos aglio-olio Filete de merluza al horno/plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 624,059 prot (g): 30,346 lip (g): 13,706 hc (g): 93,939	Crema de zanahoria San jacobó Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur sabor y pan integral Kcal: 689,043 prot (g): 17,005 lip (g): 29,238 hc (g): 82,944	Sopa de pasta lluvia con caldo casero Pollo al chilindrón Patatas dado Yogur sabor y pan Kcal: 740,849 prot (g): 42,256 lip (g): 27,202 hc (g): 79,526

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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo