



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimienta,cebolla,tomate) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 496,032 prot (g): 25,285 lip (g): 17,524 hc (g): 55,286	02 Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 612,354 prot (g): 26,298 lip (g): 22,704 hc (g): 72,752	03 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 576,916 prot (g): 20,573 lip (g): 19,043 hc (g): 73,968	04 Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 487,121 prot (g): 19,11 lip (g): 10,918 hc (g): 76,062	05 Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 1002,099 prot (g): 44,226 lip (g): 38,95 hc (g): 110,272
08 Festivo	09 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 511,894 prot (g): 21,034 lip (g): 15,706 hc (g): 73,246	10 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 588,414 prot (g): 25,552 lip (g): 18,379 hc (g): 77,546	11 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 575,836 prot (g): 31,633 lip (g): 21,467 hc (g): 59,343	12 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 610,911 prot (g): 33,036 lip (g): 21,698 hc (g): 68,363
15 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 524,041 prot (g): 29,16 lip (g): 11,566 hc (g): 72,191	16 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 599,724 prot (g): 22,601 lip (g): 19,245 hc (g): 76,664	17 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,iud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 632,396 prot (g): 35,095 lip (g): 25,892 hc (g): 60,458	18 Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate Caballa en salsa napolitana(caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 170,026 prot (g): 3,272 lip (g): 3,428 hc (g): 29,851	MENU DE NAVIDAD Sopa de estrellitas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Filete de pollo empanado Patatas fritas Natillas y pan Kcal: 770,435 prot (g): 28,243 lip (g): 31,775 hc (g): 90,215
22 Vacaciones de navidad	23 Vacaciones de navidad	24 Vacaciones de navidad	25 Vacaciones de navidad	26 Vacaciones de navidad
29 Vacaciones de navidad	30 Vacaciones de navidad	31 Vacaciones de navidad	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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo