

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Menestra de verduras al vapor	Crema de verduras y hortalizas	Lentejas guisadas con chorizo
Medallón de merluza en salsa verde	Cocido completo al estilo tradicional	Pollo asado con salsa barbacoa	Bacalao a la muselina de ajo	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y maíz dulce		Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 514,473 prot (g): 20,628 lip (g): 11,09 hc (g): 80,097	Kcal: 614,767 prot (g): 24,726 lip (g): 19,62 hc (g): 78,706	Kcal: 541,16 prot (g): 34,497 lip (g): 24,426 hc (g): 45,463	Kcal: 615,509 prot (g): 20,266 lip (g): 31,242 hc (g): 59,498	Kcal: 677,389 prot (g): 21,612 lip (g): 30,813 hc (g): 71,509
08	09	10	11	12
	Espirales salteados con champiñones y york	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Tortilla francesa	Merluza a la vizcaína	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Festivo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
	Kcal: 444,562 prot (g): 20,542 lip (g): 16,633 hc (g): 55,538	Kcal: 553,927 prot (g): 29,854 lip (g): 16,459 hc (g): 67,22	Kcal: 599,322 prot (g): 26,452 lip (g): 24,108 hc (g): 65,086	Kcal: 566,864 prot (g): 23,835 lip (g): 15,53 hc (g): 81,211
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Coliflor con bechamel gratinada	Sopa de estrellas con caldo casero
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Albóndigas al chilindrón	Limanda empanada	Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial o fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 576,556 prot (g): 20,593 lip (g): 19,038 hc (g): 73,891	Kcal: 498,151 prot (g): 22,084 lip (g): 11,518 hc (g): 73,489	Kcal: 795,378 prot (g): 29,369 lip (g): 41,82 hc (g): 71,715	Kcal: 518,371 prot (g): 29,667 lip (g): 20,58 hc (g): 50,399	Kcal: 857,422 prot (g): 26,517 lip (g): 31,2 hc (g): 112,524
22	23	24	25	26
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad		

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



carne



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate casera	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Menestra de verduras al vapor	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de alubias blancas con verduras
Medallón de merluza en salsa verde	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Pollo asado en su jugo	Bacalao al horno	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
	Espirales sin gluten con champiñones	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Tortilla francesa	Merluza a la vizcaína	Jamoncitos de pollo al horno	Abadejo al horno
Festivo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de alubias blancas con verduras	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera	Crema de puerro y zanahoria	Coliflor salteada	Sopa de ave con fideos sin gluten
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Ternera con salsa de tomate	Filete de limanda al horno	Pechuga de pavo al horno/plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan sin gluten
22	23	24	25	26
Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Menestra de verduras al vapor	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con verduras
Medallón de merluza en salsa verde	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Pollo asado en su jugo	Bacalao al horno	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
	Espirales con champiñones	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Tortilla francesa	Merluza a la vizcaína	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Festivo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Coliflor salteada	Sopa de estrellas con caldo casero
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Ternera con salsa de tomate	Limanda empanada	Pechuga de pavo al horno/plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan
22	23	24	25	26
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Menestra de verduras al vapor	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con verduras
Medallón de merluza en salsa verde	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Pollo asado en su jugo	Bacalao al horno	Filete de pavo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
	Cinta de lomo fresca a la plancha	Merluza a la vizcaína	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Coliflor salteada	Sopa de estrellas con caldo casero
Cinta de lomo fresca a la plancha	Merluza a la bilbaína	Ternera con salsa de tomate	Filete de limanda al horno	Pechuga de pavo al horno/plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan
22	23	24	25	26
Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate casera Medallón de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan	Menestra de verduras al vapor Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan	Crema de verduras y hortalizas Bacalao al horno Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de puerro y zanahoria Contramusto de pollo horneado o plancha Patatas dado Yogur de soja y pan	Coliflor salteada Limanda empanada Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas fritas Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan
22	23	24	25	26
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Menestra de verduras al vapor	Crema de verduras y hortalizas	Lentejas guisadas con chorizo
Medallón de merluza en salsa verde	Cocido completo al estilo tradicional	Pollo asado con salsa barbacoa	Bacalao a la muselina de ajo	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales salteados con champiñones y york	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Tortilla francesa	Merluza a la vizcaína	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Coliflor con bechamel gratinada	Sopa de estrellas con caldo casero
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Albóndigas al chilindrón	Limanda empanada	Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan
22	23	24	25	26
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate casera	Sopa casera de cocido con fideos	Menestra de verduras al vapor	Crema de verduras y hortalizas	Lentejas guisadas con chorizo
Revuelto de huevo y queso fundido	Cocido completo al estilo tradicional	Pollo asado con salsa barbacoa	Cinta de lomo fresca a la plancha	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales salteados con champiñones y york	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Tortilla francesa	Cinta de lomo con tomate	Pollo al estilo riojano	Filete de ternera a la plancha
	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Coliflor con bechamel gratinada	Sopa de estrellas con caldo casero
Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo fresca a la plancha	Albóndigas al chilindrón	Revuelto de huevo	Pechuga de pavo al horno/plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan
22	23	24	25	26
Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con salsa de tomate casera	Sopa de ave con fideos	Menestra de verduras al vapor	Crema de verduras y hortalizas	Guiso de lentejas con verduras
Medallón de merluza en salsa verde	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera	Pollo asado con salsa barbacoa	Bacalao a la muselina de ajo	Tortilla de patata y calabacín.
Ensalada de lechuga y maíz dulce	-	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas dado	Ensalada de col fresca
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
08	09	10	11	12
	Espirales con champiñones	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras y salsa de soja
	Tortilla francesa	Merluza a la vizcaína	Pollo al estilo riojano	Abadejo a la andaluza
Festivo	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y tomate fresco
	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras	Macarrones al pomodoro con albahaca	Crema de puerro y zanahoria	Coliflor con bechamel gratinada	Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la bilbaína	Ternera con salsa de tomate	Limanda empanada	Pechuga de pavo al horno/plancha
Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Patatas fritas
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Postre especial sin alérgenos o fruta fresca de temporada y pan
22	23	24	25	26
Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 	Vacaciones de navidad 		