

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) 0 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,jud.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, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	MENU DE NAVIDAD Sopa de estrellitas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Filete de pollo empanado Patatas fritas Natillas y pan Kcal: 499,295 prot (g): 12,043 lip (g): 14,351 hc (g): 78,065
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 Vacaciones de navidad	02 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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de garbanzos con verduras(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	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 sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada/yogur y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Festivo	Coditos sin gluten napolitana(coditos sin gluten, tomate natural trit, tomat, cebolla, Tortilla francesa Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	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 sin gluten	Garbanzos con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Caballa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas cocidas Fruta fresca de temporada/yogur y pan sin gluten
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Espirales sin gluten aglio-olio(espírales sin gluten, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa con fideos sin gluten(fideos sin gluten, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas 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	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
<p>Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata)</p> <p>Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimienta,cebolla,tomate)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo)</p> <p>Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite)</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada/yogur y pan</p>
08	09	10	11	12
<p>Festivo</p>	<p>Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Caballa encebollada(cebolla, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,iu)</p> <p>Patatas cocidas</p> <p>Fruta fresca de temporada/yogur y pan</p>
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
<p>Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria,</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate fresco aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit)</p> <p>Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de estrellitas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)</p> <p>Escalope de pollo empanado</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Natillas y pan</p>
22	23	24	25	26
<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>
29	30	31	01	02
<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>	<p>Vacaciones de navidad</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
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 permitida y pan	Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada permitida y pan	Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada permitida y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida y pan	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 permitida y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada permitida y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,iu) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
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 permitida y pan	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada permitida y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca de temporada permitida y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida y pan	Sopa de estrellitas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Escalope de pollo empanado Patatas fritas Natillas 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	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad