

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	Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural	Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
			0	Tortilla francesa
			Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de lechuga y brotes de soja
			Kcal: 557,844 prot (g): 28,404 lip (g): 16,214 hc (g): 71,614	Fruta fresca de temporada/yogur y pan
				Kcal: 675,33 prot (g): 32,226 lip (g): 30,193 hc (g): 67,112
12	13	14	15	16
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata)	Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)	Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)	Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo)	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Salmón al horno(aceite)	Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate)	Tortilla de patata y cebolla	Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite)	Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)
Cous cous(aceite)	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Ensalada de lechuga y remolacha	Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre)	
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada/yogur y pan
Kcal: 501,909 prot (g): 21,403 lip (g): 18,649 hc (g): 58,923	Kcal: 653,897 prot (g): 32,087 lip (g): 21,696 hc (g): 79,225	Kcal: 576,916 prot (g): 20,573 lip (g): 19,043 hc (g): 73,968	Kcal: 487,121 prot (g): 19,111 lip (g): 10,918 hc (g): 76,062	Kcal: 769,685 prot (g): 33,145 lip (g): 27,462 hc (g): 91,595
19	20	21	22	23
Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,	Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat,	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit)	Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria)	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)
Tortilla francesa	Merluza a la andaluza(harina de trigo)	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite)	Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju	Palometa encebollada( cebolla, aceite)
Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada/yogur y pan
Kcal: 511,894 prot (g): 21,034 lip (g): 15,706 hc (g): 73,246	Kcal: 642,519 prot (g): 29,77 lip (g): 27,908 hc (g): 60,88	Kcal: 588,414 prot (g): 25,552 lip (g): 18,379 hc (g): 77,546	Kcal: 627,42 prot (g): 35,414 lip (g): 18,167 hc (g): 75,124	Kcal: 559,327 prot (g): 29,255 lip (g): 24,998 hc (g): 52,582
26	27	28	29	30
Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria,	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit)	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
0	Tortilla de patata y cebolla	Patatas dado(aceite)	Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla)	Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca de temporada y pan	Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre)	Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	0
Kcal: 524,041 prot (g): 29,16 lip (g): 11,566 hc (g): 72,191	Kcal: 599,724 prot (g): 22,601 lip (g): 19,245 hc (g): 76,664	Kcal: 632,396 prot (g): 35,095 lip (g): 25,892 hc (g): 60,458	Kcal: 754,821 prot (g): 31,26 lip (g): 32,849 hc (g): 80,179	Kcal: 769,685 prot (g): 33,145 lip (g): 27,462 hc (g): 91,595



# 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



Pescado



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	Espirales sin gluten napolitana (espirales sin gluten, tomate natural trit, tomat, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural	Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patat, pimiento, cebolla, Tortilla francesa
			-	Ensalada de lechuga y brotes de soja
			Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Crema de calabaza (puerro, calabaza, cebolla, patata)	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo)	Guisantes salteados con patatas (aceite)	Arroz con salsa de tomate frito (tomate, cebolla, ajo)	Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos sin gluten, cebolla, cerdo, Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Salmon al horno (aceite)	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Tortilla de patata y cebolla	Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite)	-
Arroz blanco (aceite, ajo)		Ensalada de lechuga y remolacha	Tomate fresco aliñado con orégano (aceite, orégano, vinagre)	
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Coditos sin gluten napolitana (coditos sin gluten, tomate natural trit, tomat, cebolla,	Guisantes con zanahoria (zanahoria, aceite)	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit)	Garbanzos con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata)
Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva)	Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)	Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)	Palometa encebollada (cebolla, aceite)
Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Espirales sin gluten aglio-olio (espirales sin gluten, aceite, pimentón)	Guisantes salteados con patatas (aceite)	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla)	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit)	Sopa de cocido con fideos sin gluten (fideos sin gluten, cebolla, cerdo, Garbanzos con patata, col, pollo y ternera
Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes, ajo, perejil, guisantes)	Tortilla de patata y cebolla	Jamoncitos de pollo al horno (ajo, perejil, aceite)	Dorado en salsa napolitana (caballa, tomate nat, ajo, cebolla)	-
-	Tomate fresco aliñado con orégano (aceite, orégano, vinagre)	Patatas dado (aceite)	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	
Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Fruta fresca de temporada 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	Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada/yogur y pan
12	13	14	15	16
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Cous cous(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada 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 y pan	Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca de temporada/yogur y pan
19	20	21	22	23
Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan	Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Palometa encebollada( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada/yogur y pan
26	27	28	29	30
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	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada/yogur 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	Espirales napolitana(espirales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural - Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras ( pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan
12	13	14	15	16
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Salmón al horno(aceite) Cous cous(aceite) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) 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(no fruta pelo) y pan	Arroz con salsa de tomate frito(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan
19	20	21	22	23
Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Guiso de lentejas con verduras( tomate natural triturado, zanahoria) Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Patatas cocidas Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Palometa encebollada( cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan
26	27	28	29	30
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(no fruta pelo) y pan	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana ( caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no fruta pelo) y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur natural/fruta fresca de temporadapermitida(no fruta pelo) y pan