

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 con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 569,729 prot (g): 23,753 lip (g): 19,202 hc (g): 72,504	03 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 576,556 prot (g): 20,593 lip (g): 19,038 hc (g): 73,891	04 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 485,243 prot (g): 19,054 lip (g): 10,925 hc (g): 75,539	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 Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 525,681 prot (g): 21,43 lip (g): 15,796 hc (g): 75,906	10 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,j Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 632,799 prot (g): 23,664 lip (g): 31,988 hc (g): 59,38	11 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Jurel encebollado(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 625,131 prot (g): 26,074 lip (g): 21,247 hc (g): 79,373	12 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 622,07 prot (g): 36,923 lip (g): 22,628 hc (g): 64,418
15 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 405,182 prot (g): 12,649 lip (g): 7,254 hc (g): 69,586	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) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 608,495 prot (g): 35,228 lip (g): 22,913 hc (g): 60,943	18 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Caballa en salsa napolitana(caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 386,624 prot (g): 8,069 lip (g): 4,016 hc (g): 76,876	MENU DE NAVIDAD Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas) Pizza de jamón y queso Natillas y pan Kcal: 787,75 prot (g): 37,22 lip (g): 34,07 hc (g): 81,82
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

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, pimiento,cebolla,tomate) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno 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 tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
Festivo	Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Pechuga de pavo al horno/plancha Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Jurel encebollado(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Espirales aglio-olio(espirales, aceite, pimentón) 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 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) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada 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 maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Cinta de lomo fresca a la plancha - Fruta fresca de temporada/yogur de soja 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

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, pimiento,cebolla,tomate)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria)</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 tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</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>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,i</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>Jurel encebollado(cebolla, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada/yogur y pan</p>
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
<p>Espirales gratinados con queso(espinales, 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>Patata panadera al horno</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 maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas)</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>-</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 Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate) Zanahoria baby salteada Fruta fresca de temporada y pan	02 Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	03 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	04 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo,pimiento) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	05 Sopa de cocido con fideos sin huevo(fideos sin huevo, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada/yogur y pan
08 Festivo	09 Coditos sin huevo napolitana(coditos sin huevo, tomate natural trit, tomat, cebolla, Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	10 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,i Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan	11 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Jurel encebollado(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan	12 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada/yogur y pan
15 Espirales sin huevo aglio-olio(espinales, aceite, pimentón) Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada y pan	16 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Filete de cerdo a la plancha Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan	17 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan	18 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Caballa en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	MENU DE NAVIDAD Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Cinta de lomo fresca a la plancha - Natillas y pan
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

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, pimiento,cebolla,tomate)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria)</p> <p>Salmón al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida 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 tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida 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 permitida/yogur natural 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>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,i</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit)</p> <p>Jurel encebollado(cebolla, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural 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 permitida 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 permitida 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>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida 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 maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada permitida y pan</p>	<p>Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas)</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>-</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>		

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, pimiento,cebolla,tomate)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria)</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 tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</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>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,i</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>Jurel encebollado(cebolla, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</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>Patata panadera al horno</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 maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas)</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>-</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
<p>Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata)</p> <p>Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria)</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 tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo,pimiento)</p> <p>Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...)</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada/yogur de soja 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>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata)</p> <p>Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,i</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>Jurel encebollado(cebolla, aceite)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan</p>
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
<p>Espirales aglio-olio(espinales, aceite, pimentón)</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>Patata panadera al horno</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 maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p>	<p>Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, Cinta de lomo fresca a la plancha</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca de temporada/yogur de soja 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>