

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	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 483,556 prot (g): 25,332 lip (g): 15,623 hc (g): 60,509	Espirales napolitana(espinales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 557,844 prot (g): 28,404 lip (g): 16,214 hc (g): 71,614
12	13	14	15	16
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	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) 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	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	Arroz con salsa de tomate casera(tomate, cebolla, ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 484,653 prot (g): 19,046 lip (g): 10,916 hc (g): 75,492	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo Fruta fresca de temporada/yogur y pan 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, 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	Guiso de alubias blancas con verduras (pimienta, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de abadejo a la romana(huevo, harina, aceite) Calabacín salteado(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 648,782 prot (g): 33,372 lip (g): 26,375 hc (g): 62,327	Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah., guisante, coliflor, patata, i Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 632,799 prot (g): 23,664 lip (g): 31,988 hc (g): 59,38	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	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 539,119 prot (g): 31,111 lip (g): 18,599 hc (g): 57,516
26	27	28	29	30
Espirales gratinados con queso(espinales, 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	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 Kcal: 599,724 prot (g): 22,601 lip (g): 19,245 hc (g): 76,664	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	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	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo 0 Fruta fresca de temporada/yogur y pan 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



Huevo



Verdura



Huevo



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	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espinales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
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	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) 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) 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, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimienta, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de abadejo a la romana(huevo, harina, aceite) Calabacín salteado(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,j Patatas dado(aceite) 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(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Espirales aglio-olio(espinales, 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(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) 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	Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada/yogur de soja 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	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espírales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
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	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) 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) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) 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
19	20	21	22	23
Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimienta, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de abadejo a la romana(huevo, harina, aceite) Calabacín salteado(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,j Patatas dado(aceite) 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(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Espirales gratinados con queso(espírales, 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) 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	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	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	Espirales napolitana(espinales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, - Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan
12	13	14	15	16
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(no kiwi, fresa) y pan	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) 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 permitida(no kiwi, fresa) y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan
19	20	21	22	23
Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimienta, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de abadejo a la romana(huevo, harina, aceite) Calabacín salteado(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,j Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) 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 permitida(no kiwi, fresa) y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) y pan
26	27	28	29	30
Espirales gratinados con queso(espinales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) - Fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) 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 kiwi, fresa) 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 permitida(no kiwi, fresa) 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 permitida(no kiwi, fresa) y pan	Sopa de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Yogur natural/fruta fresca de temporada permitida(no kiwi, fresa) 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	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espinales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
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	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Pechuga de pollo a la plancha(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan	- Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo - Fruta fresca de temporada/yogur y pan
19	20	21	22	23
Coditos sin huevo napolitana(coditos sin huevo, tomate natural trit, tomat, cebolla, Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimienta, patata, cebolla, ajo, tomate) Abadejo al horno (aceite) Calabacín salteado(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,j Patatas dado(aceite) 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(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
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	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Filete de cerdo a la plancha(aceite) 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) 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	- 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	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espinales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
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	Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) 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) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) 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
19	20	21	22	23
Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimienta, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de abadejo a la romana(huevo, harina, aceite) Calabacín salteado(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Estofado de ternera a la jardinera con zanahoria(zanah.,guisante,coliflor,patata,j Patatas dado(aceite) 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(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Espirales gratinados con queso(espinales, 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) 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	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	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan	Espirales napolitana(espinales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Pollo estofado con verduras(tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, - Fruta fresca de temporada y pan
12	13	14	15	16
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(aceite) 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) 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
19	20	21	22	23
Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Filete de abadejo a la romana(huevo, harina, aceite) Calabacín salteado(ajo, aceite) Fruta fresca de temporada y pan	Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Pechuga de pavo al horno/plancha(aceite) Patatas dado(aceite) 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(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan
26	27	28	29	30
Espirales aglio-olio(espinales, 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(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) 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	Sopa de ave con fideos (fideos, cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca de temporada/yogur de soja y pan