

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 Garbanzos con acelgas Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	02 Arroz con verduras Cordón blue Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	03 Lentejas con verduras Filetes de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	04 Crema de verduras Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
07 Sopa de pollo con arroz Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	08 Crema de judías verdes Albóndigas mixtas de ternera Tomate aliñado con oregano Yogur y pan blanco	09 Guiso de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	10 Espirales con calabacín Filetes de San Pedro con verduras Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	11 Estofado de lentejas Cordón Bleu Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
14 SEMANA SANTA 	15 SEMANA SANTA 	16 SEMANA SANTA 	17 SEMANA SANTA 	18 SEMANA SANTA 
21 NO LECTIVO	22 Alubias blancas guisadas con verduras Skipper de bacalao Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	23 Crema de verduras Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	24 Lentejas estofadas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	25 Paella con verduras y pollo Filetes de San Pedro Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
28 Sopa de ave con lluvia Contramuslo de pollo asado Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	29 Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	30 Espaguetis de tomate Filetes de merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan blanco		

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas. **CENTROS CTH**





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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo