

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			FESTIVO	NO LECTIVO
05	06	07	08	09
Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Crema de veduras y hortalizas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Alubias con verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Macarrones con tomate Abadejo al horno Judías verdes al ajillo Yogur y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
12	13	14	15	16
Macarrones con tomate Merluza al horno en salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras Cinta de lomo al horno Judías verdes al ajillo Yogur y pan blanco	Arroz con tomate Filetes de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Sopa de fideos Hamburguesa (sin trazas de huevo) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	DIA DEL CELIACO Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones en salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas con verduras Abadejo a la plancha / horno Tomate aliñado Yogur y pan blanco	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa (sin trazas de huevo) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	30
Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha / horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral

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





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



carne



Verdura



Huevo



Legumbres



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Legumbres



carne



Pescado



Fruta



Legumbres



lácteo