

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Espirales (sin gluten) con tomate Abadejo al horno Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Garbanzos estofados - Yogur soja sin gluten y sin alegernos	Paella de verduritas Cinta de lomo adobada Menestra de verduras Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios	Alubias estofadas Filetes de merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur soja sin gluten y sin alegernos	Sopa de ave con pasta sin gluten Hamburguesa (sin gluten y sin lactosa) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios
09	10	11	12	13
Sopa de ave con arroz Filetes de pollo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur soja sin gluten y sin alegernos	Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios	Macarrones (sin gluten) con tomate Abadejo en salsa Judías verdes al ajillo Yogur soja sin gluten y sin alegernos	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios
16	17	18	19	20
Macarrones (sin gluten)con tomate Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios	Crema de zanahoria Cinta de lomo abobada Judías verdes al ajillo Yogur soja sin gluten y sin alegernos	Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios	Sopa de ave con fideos sin gluten Hamburguesa de ave (sin gluten y sin lactosa) Ensalada de lechuga y maíz Yogur soja sin gluten y sin alegernos	Arroz con salchichas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios
23	24	25	26	27
Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano
30				
Vacaciones de Verano				

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.

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



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo