

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

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

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