

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			FESTIVO	NO LECTIVO
05	06	07	08	09
Arroz a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabaza Albóndigas mixtas de ternera y cerdo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Lentejas guisadas con patatas Filetes de caballa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Coditos con zanahoria Revuelto de huevo, patatas y champiñón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Alubias blancas estofadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
12	13	14	15	16
Macarrones con salsa de tomate Filetes de jurel al ajo - arriero Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos con acelgas Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Arroz con verduras Cordon bleu 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 Yogur y pan blanco	Día del Celiaco Crema de verduras Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral
19	20	21	22	23
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 Albóndigas mixtas de ternera y cerdo Tomate aliñado con oregano Yogur y pan blanco	Guiso de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Espirales de calabacín y tomate Filetes San Pedro al horno con verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Estofados con lentejas Cordon bleu Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	30
Coditos en salsa de tomate Filetes de merluza al horno con limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados Croquetas de jamón Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	Paella de pescado Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Crema parmentier Estofado de pollo con verduras Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	Lentejas a la hortelana Atún en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral

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



Sin gluten



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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo