

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 FESTIVO	02 NO LECTIVO
05 Arroz a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	06 Crema de calabaza Filetes de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur soja y pan blanco	07 Lentejas guisadas con patatas Filetes de caballa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	08 Coditos con zanahoria Revuelto de huevo, patatas y champiñón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur soja y pan blanco	09 Alubias blancas estofadas Magro de cerdo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
12 Macarrones con salsa de tomate Filetes de jurel al ajo - arriero Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	13 Garbanzos con acelgas Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Yogur soja y pan blanco	14 Arroz con verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	15 Lentejas con verduras Filetes de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur soja y pan blanco	16 DIA DEL CELIACO Crema de verduras Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral
19 Sopa de pollo con arroz Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	20 Crema de judías verdes Filetes de pavo al horno Tomate aliñado con oregano Yogur soja y pan blanco	21 Guiso de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	22 Espirales de calabacín y tomate Filetes San Pedro al horno con verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur soja y pan blanco	23 Estofados con lentejas Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
26 Coditos en salsa de tomate Filetes de merluza al horno con limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	27 Garbanzos estofados Filetes de pavo al honro Ensalada de tomate Yogur soja y pan blanco	28 Paella de pescado Tortilla de patata y espinanacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	29 Crema parmentier Estofado de pollo con verduras Ensalada de tomate Yogur soja y pan blanco	30 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.





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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo