

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Macarrones con calabacín y salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	03 Alubias blancas guisadas Skipper de balacalo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	04 Salmorejo Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	05 Lentejas estofadas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	06 Paella de verduras y pollo Filetes de San Pedro en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
09 Sopa de ave con lluvia Contramuslo de pollo asado Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	10 Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	11 Espaguetis de tomate Filetes de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	12 Cocido Extremeño Tortilla de patatas y cebolla Yogur y pan blanco	13 Gazpacho Palometa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
16 Arroz a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	17 Crema de calabaza Albóndigas mixtas de ternera y cerdo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	18 Lentejas guisadas de patatas Filetes de caballa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	19 Coditos con zanahoria y salsa de tomate Revuelto de huevo, patatas y champiñón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	20 Alubias blancas estofadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
23 Vacacines de Verano	24 Vacacines de Verano	25 Vacacines de Verano	26 Vacacines de Verano	27 Vacacines de Verano
30 Vacacines 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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	carne Pescado
 Pescado	Huevo carne
 Legumbres	Verdura Huevo
 carne	Huevo Pescado

 Fruta	 lácteo
-----------	------------