

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



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo