

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	01	02	03
		Paella de pescado Tortilla de patatas y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Crema parmentier Estofado de pollo y verduras Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	lentejas a la hortelana Atún en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
06	07	08	09	10
Macarrones con calabaza y salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas guisadas con verduras Merluza en salsa Guisantes salteados Yogur y pan integral	Crema de verduras Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Paella de verduras Filetes de San Pedro con calabacín Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
13	14	15	16	17
NO LECTIVO 	Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón - Yogur y pan integral	Espaguetis con tomate Filetes de merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan blanco	Cocido Extremeño Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	Crema de calabacín Palometa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz a la campesina Tortilla francesa Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabaza Albóndigas de ternera y cerdo en salsa - Yogur y pan integral	Lentejas guisadas con patatas Filetes de caballa al horno Menestra con verduras Fruta fresca y pan blanco	Coditos con zanahoria Revuelto de huevo, patatas y champiñón Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Alubias blancas estofadas Magro de cerdo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
27	28	29	30	31
Macarrones con salsa de tomate Filetes de jurel al ajo arriero Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos con acelgas Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de tomate Yogur y pan integral	Arroz con verduras Pechuga de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con verduras Filetes de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	Crema de verduras Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz 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.

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