

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Sopa de pollo con arroz Revuelto de huevo, patata y cebolla Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Crema de judías verdes y zanahoria Albóndigas de ternera y cerdo con salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca -Yogur y pan integral	Guiso de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Espirales con calabacín en salsa de tomate Filetes San Pedro al horno con verduritas -	Lentejas con zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
10	11	12	13	14
Coditos en salsa de tomate Filetes de merluza al horno con limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados Croquetas de jamón Ensalada de tomate Fruta fresca -Yogur y pan integral	Paella de pescado Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema parmentier Estofado de pollo verduritas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca -Yogur y pan blanco	Lentejas a la hortelana Atún con tomate -
17	18	19	20	21
Macarrones con calabaza y salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas guisadas con verduras Skipper de bacalao Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca -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 zanahoria Fruta fresca -Yogur y pan blanco	Paella con verduritas Filetes San Pedro con calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
24	25	26	27	28
Sopa de ave con lluvia Contramuslo de pollo asado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca -Yogur y pan integral	Espaguetis en salsa de tomate Filetes de merluza en salsa verde Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	DIA DEL DOCENTE  NO LECTIVO	NO LECTIVO

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.



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...
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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