

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	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 - Fruta fresca -Yogur y pan blanco	Lentejas con zanahoria Cordon 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 - Fruta fresca y pan integral
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	DÍA 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.

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo