

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa española - Fruta fresca - Yogur y pan integral	Lentejas estofadas con patatas Caballa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Coditos con zanahoria y salsa de tomate Revuelto de huevo, patatas y champiñón - Fruta fresca - Yogur y pan blanco	Alubias blancas estofadas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
08	09	10	11	12
NO LECTIVO	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca - Yogur y pan integral	Arroz con verduras Cordon bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con verduras Filetes de merluza al horno con ajo y perejil - Fruta fresca - Yogur y pan blanco	Crema de verduras Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
15	16	17	18	19
Sopa de pollo con arroz Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de judías verdes y zanahoria Albóndigas mixtas en salsa española Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca - Yogur y pan integral	Guiso de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Espirales de calabacín en salsa de tomate Filetes San Pedro al horno con verduras - Fruta fresca - Yogur y pan blanco	Estofados de lentejas Cordon bleu Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
22	23	24	25	26
Coditos en salsa de tomate Filetes de merluza al horno con limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	VACACIONES NAVIDAD 	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD
29	30	31		
VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD		

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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura 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