

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Arroz a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	02 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa española - Fruta fresca - Yogur y pan integral	03 Lentejas estofadas con patatas Caballa al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	04 Coditos con zanahoria y salsa de tomate Revuelto de huevo, patatas y champiñón - Fruta fresca - Yogur y pan blanco	05 Alubias blancas estofadas Magro de cerdo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
08 Macarrones con salsa de tomate Filetes de jurel al ajo arriero Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	09 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca - Yogur y pan integral	10 Arroz con verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	11 Lentejas con verduras Filetes de merluza al horno con ajo y perejil - Fruta fresca - Yogur y pan blanco	12 Crema de verduras Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
15 Sopa de pollo con arroz Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	16 Crema de judías verdes y zanahoria Albóndigas mixtas en salsa española Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca - Yogur y pan integral	17 Guiso de alubias blancas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	18 Espirales de calabacín en salsa de tomate Filetes San Pedro al horno con verduras - Fruta fresca - Yogur y pan blanco	19 Estofados de lentejas Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
22 Coditos en salsa de tomate Filetes de merluza al horno con limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	23 VACACIONES NAVIDAD	24 VACACIONES NAVIDAD	25 VACACIONES NAVIDAD	26 VACACIONES NAVIDAD
29 VACACIONES NAVIDAD	30 VACACIONES NAVIDAD	31 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
- > Legumbres

- > Pasta/Arroz
- > Verdura
- > Verdura

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

- > Huevo
- > Pescado
- > Legumbres
- > carne

- > carne
- > Huevo
- > Verdura
- > Huevo



Fruta



lácteo