

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
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 Magro de cerdo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Macarrones con salsa de tomate Filetes de jurel al ajo arriero Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca - Yogur y pan integral	Arroz con verduras Pechuga de pollo al horno 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
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
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 Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
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
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
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...



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo