

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
05	06	07	08	09
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Cocido Extremeño Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca-Yogur y pan blanco	Crema de calabacín Palometa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
12	13	14	15	16
Arroz a la campesina Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de verduritas Tomate aliñado con oregano Fruta fresca-Yogur y pan integral	Lentejas guisadas con patatas Filetes de caballa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Coditos con zanahoria y tomate Revuelto de huevo, patatas y champiñón - Fruta fresca-Yogur y pan blanco	Alubias blancas estofadas Croquetas de jamón Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
19	20	21	22	23
Macarrones con salsa de tomate Filetes de jurel al ajo-arriero Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos con acelgas Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate Fruta fresca-Yogur y pan integral	Arroz con verduras Cordón 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 zanahoria Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	30
Sopa de pollo con arroz Revuelto de huevo, patatas y cebolla Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Crema de judías verdes y zanahoria Albóndigas mixtas en salsa española Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca-Yogur y pan integral	Guiso de alubias Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Espirales cnn calabacín en salsa de tomate Filetes San Pedro al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca-Yogur y pan blanco	Estofado de lentejas Cordón bleu Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral

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