

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 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 -	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 -	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 con 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.



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/Aroz

Legumbres



Pasta/Aroz

Verdura

Pasta/Aroz



Para cenar puede ser...

Verdura

Pasta/Aroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne



carne

pescado

Huevo

carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Pescado

Huevo

Fruta

Huevo

lácteo