

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
08	09	10	11	12
Crema de calabaza Tortilla de patatas y espinacas Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	Espinacas en salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas y calabacín Salsa de tomate casera Yogur y pan blanco	Arroz con tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral
15	16	17	18	19
Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo con verduritas - Yogur y pan integral	Crema de calabaza asada Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Arroz a la milanesa Cinta de lomo al horno - Yogur y pan blanco	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Arroz con tomate Salchichas de pollo con verduritas - Yogur y pan integral	Crema de calabaza asada Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al limón Salsa de tomate casera Yogur y pan blanco	Sopa de ave con estrellitas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
29	30			
Espirales con tomate Abadejo al horno Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Garbanzos estofados - Yogur 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...
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Legumbres	Verdura
Huevo	Pescado
Pescado	Huevo
carne	carne
Huevo	carne
Legumbres	Huevo
carne	Pescado
Fruta	lácteo