

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
08	09	10	11	12
			Garbanzos estofados Tortilla de patatas Salsa de tomate casera Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	Arroz con tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
15	16	17	18	19
Crema de calabacín Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Macarrones (sin gluten) con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	Alubias con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Arroz a la milanesa Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
22	23	24	25	26
Patatas guisadas Filete de merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Arroz con tomate Filetes de contramuslo al horno Calabacín al horno Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	Crema de calabaza asada Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al limón Salsa de tomate casera Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	Sopa de ave con pasta sin gluten Tortilla de calabacin Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
29	30			
Espirales sin gluten con tomate Abadejo al horno Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Garbanzos estofados - Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos			

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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/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