

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





# 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
carne	Huevo
	Pescado
Fruta	lácteo