

LUNES	MARTES 01	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
		Paella de verduritas Jamoncitos de pollo al horno Menestra con verduras Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Filetes de merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco
06	07	08	09	10
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur soja y pan integral	Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Macarrones con salsa de tomate y queso Abadejo al horno Judías verdes al ajillo Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Jamocintos de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur soja y pan integral
13	14	15	16	17
NO LECTIVO	Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur soja y pan integral	Puchero de alubias blancas Filetes de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechua y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zanahorias - Yogur soja y pan integral
20	21	22	23	24
Macarrones con verduras y salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas con calabacín Abadejo con salsa natpolitana Tomate aliñado con oregano Yogur soja y pan integral	Sopa de lluvia Hamburguesa de ave a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado al horno Salsa de tomate casera Fruta fresca y pan blanco	Arroz consalsa de tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Yogur soja y pan integral
27	28	29	30	31
Crema de calabacín Tortilla de patatas y espinacas - Fruta fresca y pan blanco	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur soja y pan integral	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Arroz a la milanesa Salmón al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur soja 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...
	>	
	>	
	>	
	>	
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo