

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		TRITURADO DE LENTEJAS FRUTA	TRITURADO DE VERDURAS Y POLLO YOGUR	TRITURADO DE VERDURAS Y MERLUZA FRUTA
06	07	08	09	10
TRITURADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	TRITURADO DE VERDURAS Y MERLUZA YOGUR	TRITURADO DE VERDURAS Y POLLO FRUTA	TRITURADO DE LENTEJAS YOGUR	TRITURADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA
13	14	15	16	17
TRITURADO DE VERDURAS Y MERLUZA FRUTA	TRITURADO DE LENTEJAS YOGUR	TRITURADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA	TRITURADO DE VERDURAS Y POLLO YOGUR	TRITURADO DE VERDURAS Y MERLUZA FRUTA
20	21	22	23	24
TRITURADO DE VERDURAS Y POLLO FRUTA	TRITURADO DE VERDURAS Y MERLUZA YOGUR	TRITURADO DE LENTEJAS FRUTA	TRITURADO DE VERDURAS Y PAVO YOGUR	TRITURADO DE VERDURAS Y POLLO FRUTA
27	28	29	30	31
TRITURADO DE VERDURAS Y MERLUZA FRUTA	TRITURADO DE VERDURAS Y POLLO YOGUR	TRITURADO DE VERDURAS Y MERLUZA FRUTA	TRITURADO DE VERDURAS Y POLLO YOGUR	TRITURADO DE LENTEJAS

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...
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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