

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Espirales con tomate Abadejo al horno Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	03 Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Garbanzos estofados - Fruta -yogur y pan blanco	04 Paella de verduritas Jamoncitos de pollo al horno Menestra con verduras Fruta fresca y pan blanco	05 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta -yogur y pan blanco	06 Lentejas con verduras Filetes de merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
09 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo adobado Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	10 Crema de verduras y hortalizas Merluza con salsa napolitana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta -yogur y pan blanco	11 Alubias con verduras Magro de cerdo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	12 Macarrones con tomate Abadejo al horno Judías verdes al ajillo Fruta -yogur y pan blanco	13 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
16 NO LECTIVO CARNAVAL 	17 FESTIVO CARNAVAL 	18 NO LECTIVO	19 Arroz con verduras Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta -yogur y pan blanco	20 Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zanahoria - Fruta fresca y pan integral
23 Macarrones con tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	24 Alubias blancas con verduras Abadejo con salsa napolitana Tomate aliñado con oregano Fruta -yogur y pan blanco	25 Sopa de lluvia Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	26 Lentejas estofadas con verduras Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta -yogur y pan blanco	27 Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza al horno Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral
			NOTA : PASTA SIN TRAZAS DE HUEVO.	

**NOTA : PASTA SIN TRAZAS DE HUEVO**

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...



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