

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

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
- > Legumbres

- > Pasta/Arroz
- > Verdura
- > Verdura

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

- > Huevo
- > Pescado
- > Legumbres
- > carne

- > carne
- > Huevo
- > Verdura
- > Huevo



Fruta



lácteo