

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Macarrones con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Fruta y pan integral	Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y atún) Lentejas con zanahoria - Fruta fresca y pan blanco	Arroz con tomate Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan blanco	Sopa minestrone Hamburguesa de ave al horno Patatas cocidas con ajo y perejil Yogur y pan integral
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Sopa de picadillo Cocido completo - Fruta y pan integral	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo asado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Ensalada (zanahoria,remolacha y atún) Lentejas estofadas verduras - Fruta y pan blanco	Espirales con salsa con tomate Salmón con salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral
20	21	22	23	24
Crema de calabaza asada Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con tomate Cinta de lomo al horno con verduras - Fruta y pan integral	Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja ) Guiso de lentejas con zanahoria - Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con lluvia Magro de cerdo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan blanco	Alubias blancas guisadas Jamoncitos de pollo asado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral
27	28	29	30	
Macarrones con tomate Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja ) Garbanzos estofados con patatas - Fruta y pan integral	Paella con verduras Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de coliflor y zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas a la gallega Fruta y pan blanco	
				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.



## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo