

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Espirales en salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Fruta -yogur y pan integral	Arroz a la milanesa Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta -yogur y pan blanco	Lentejas con verduras Jamonicitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Sopa de fideos Cinta de lomo adobado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta-yogur y pan integral	Crema de calabaza asada Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas guisadas Jamonicitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta -yogur y pan blanco	Sopa de ave con lluvia Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
Espirales con salsa de tomate Abadejo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Ensalada de lechuga, tomate, y maíz Garbanzos con patatas Ensalada de lechuga y maíz Fruta-yogur y pan integral	Paella con verduritas Jamonicitos de pollo en salsa Menestra con verduras Fruta fresca y pan blanco	Sopa de lluvia Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta -yogur y pan blanco	Lentejas con verduras Filetes de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
23	24	25	26	27
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta-yogur y pan integral	Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Judías verdes con ajillo Fruta -yogur y pan blanco	Guiso de lentejas con zanahoria Jamonicitos de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
30	31			
VACACIONES	VACACIONES		NOTA: YOGUR 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
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