

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Lentejas estofadas con verduras Cinta de lomo al horno Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Salchichas de pollo con verduritas - Fruta fresca-Yogur y pan integral	Crema de calaza asada Filetes de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo Salsa de tomate casera Fruta fresca-Yogur y pan blanco	Sopa de ave con estrellitas Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
10	11	12	13	14
Espirales con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Garbanzos estofados - Fruta fresca-Yogur y pan integral	Paella de verduritas Jamoncitos de pollo en salsa Menestra con verduras Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera con fideos Magro de cerdo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca-Yogur y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
17	18	19	20	21
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca-Yogur y pan integral	Alubias con verduras Magro de cerdo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Macarrones con salsa de tomate y queso Lomo adobado Judías verdes al ajillo Fruta fresca-Yogur y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan integral
24	25	26	27	28
Macarrones aglio-olio Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de zanahoria Magro de cerdo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca-Yogur y pan integral	Puchero de alubias blancas Filetes de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	DÍA DEL DOCENTE  NO LECTIVO	
				NO LECTIVO
				NOTA LA PASTA ES 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



carne



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo