

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Macarrones con verduras y salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas con calabacín Abadejo con salsa natpolitana Tomate aliñado con oregano Fruta -Yogur y pan integral	Sopa de lluvia Hamburguesa de ave a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Skipper de bacalao Salsa de tomate casera Fruta -Yogur y pan blanco	Arroz en salsa de tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Fruta y pan integral
08 FESTIVO	09 Espirales con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta -Yogur y pan integral	10 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	11 Arroz a la milanesa Medallón de salmón en salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta -Yogur y pan blanco	12 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados - Fruta y pan integral
15 Lentejas estofadas con verduras Filetes de merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	16 Arroz con salsa de tomate casera Salchichas de pollo con verduritas - Fruta -Yogur y pan integral	17 Crema de calabaza Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	18 Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al limón Salsa de tomate casera Fruta -Yogur y pan blanco	19 Sopa de ave con estrellitas Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral
22 Espirales con salsa de tomate Skipper de bacalao Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	23 VACACIONES NAVIDAD  FELICITES FIESTAS	24 VACACIONES NAVIDAD	25 VACACIONES NAVIDAD	26 VACACIONES NAVIDAD
29 VACACIONES NAVIDAD	30 VACACIONES NAVIDAD	31 VACACIONES NAVIDAD		

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...
	>	
	>	
	>	
Legumbres		Verdura
		Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	
	>	
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo