


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Macarrones con verduras y salsa de tomate Tortilla francesa 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 ave con lluvia Hamburguesa de ave a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo Tomate aliñado con oregano Fruta -Yogur y pan blanco	Arroz consalsa de tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Fruta y pan integral
08	09	10	11	12
FESTIVO	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta -Yogur y pan integral	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Arroz salteado Salmón al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta -Yogur y pan blanco	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral
15	16	17	18	19
Lentejas estofadas con verduras Filetes de merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con tomate Pollo al horno Calabacín al horno Fruta -Yogur y pan integral	Crema de calaza asada Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al limón Salsa de tomate casera Fruta -Yogur y pan blanco	Sopa de ave con estrellitas Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral
22	23	24	25	26
Espirales con salsa de tomate Abadejo al horno Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	VACACIONES NAVIDAD 	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD
29	30	31		
VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	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.

## 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo