

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 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  FESTIVO	09 Macarrones 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 salteado Salmón al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta -Yogur y pan blanco	12 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral
15 Lentejas estofadas con verduras Filetes de merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	16 Arroz con tomate Pollo al horno Calabacín al horno Fruta -Yogur y pan integral	17 Crema de calaza asada Abadejo a la plancha / horno 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 Abadejo al horno Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	23 <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 	24 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	25 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	26 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>
29 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	30 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	31 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>		

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 |
|-------|---|--------|