

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Macarrones con verduras y salsa de tomate Jamoncitos de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas con calabacín Cinta de lomo 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 Lomo adobado al horno Salsa de tomate casera Fruta -Yogur y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo Guisantes salteados con cebolla Fruta y pan integral
08 FESTIVO	09 Macarrones con tomate Magro de cerdo en salsa 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 Cinta de lomo al horno Zanahoria salteada Fruta -Yogur y pan blanco	12 Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados - Fruta y pan integral
NOTA: PASTA SIN TRAZAS DE HUEVO				
15 Lentejas estofadas con verduras Estofado de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	16 Arroz con tomate Jamoncitos de pollo Calabacín al horno Fruta -Yogur y pan integral	17 Crema de calabaza asada Cinta de lomo 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 Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral
22 Espirales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	23 VACACIONES NAVIDAD 	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.



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...
	>	
	>	
	>	

SEGUNDOS PLATOS

	Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	
	>	