


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	09	10	11	12
FESTIVO	Macarrones con tomate Magro de cerdo en salsa 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 a la milanesa Cinta de lomo al horno Zanahoria salteada Fruta -Yogur y pan blanco	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados - Fruta y pan integral
NOTA: PASTA SIN TRAZAS DE HUEVO				
15	16	17	18	19
Lentejas estofadas con verduras Estofado de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con tomate Jamoncitos de pollo Calabacín al horno Fruta -Yogur y pan integral	Crema de calabaza asada Cinta de lomo 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 Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral
22	23	24	25	26
Espirales con salsa de tomate Jamoncitos de pollo Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	VACACIONES NAVIDAD 	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD
	FELICICES FIESTAS			
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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo