

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Espirales con tomate Skipper de bacalao Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Garbanzos estofados - Fruta -yogur y pan blanco	Paella de verduritas Jamoncitos de pollo en salsa Menestra con verduras Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta -yogur y pan blanco	Lentejas con verduras Filetes de merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
09	10	11	12	13
Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta -yogur y pan blanco	Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Macarrones con tomate Medallón de salmón y calabaza Judías verdes al ajillo Fruta -yogur y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
NO LECTIVO CARNAVAL 	FESTIVO CARNAVAL 	Alubias blancas Pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 372,923 prot (g): 17,596 lip (g): 20,631 hc (g): 27,548	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta -yogur y pan blanco Kcal: 470,717 prot (g): 18,711 lip (g): 16,364 hc (g): 65,899	Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zanahoria - Fruta fresca y pan integral Kcal: 338,126 prot (g): 12,215 lip (g): 6,102 hc (g): 53,061
23	24	25	26	27
Macarrones con tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas con verduras Abadejo con salsa napolitana Tomate aliñado con oregano Fruta -yogur y pan blanco	Sopa de lluvia Medallón de salmón y calabaza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Filetes de pavo Ensalada de lechuga y maíz Fruta -yogur y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza al horno Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral

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	>	Huevo
Legumbres	>	Verdura
carne	>	Huevo
	○	Pescado

Fruta	>	lácteo
	○	