

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Espirales en salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Fruta -yogur y pan integral	Arroz a la milanesa Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta -yogur y pan blanco	Lentejas con verduras Jamonicitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Sopa de fideos Cinta de lomo adobado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta-yogur y pan integral	Crema de calabaza asada Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas guisadas Jamonicitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta -yogur y pan blanco	Sopa de ave con lluvia Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
Espirales con salsa de tomate Abadejo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Ensalada de lechuga, tomate, y maíz Garbanzos con patatas Ensalada de lechuga y maíz Fruta-yogur y pan integral	Paella con verduritas Jamonicitos de pollo en salsa Menestra con verduras Fruta fresca y pan blanco	Sopa de lluvia Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta -yogur y pan blanco	Lentejas con verduras Filetes de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
23	24	25	26	27
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta-yogur y pan integral	Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de salmón y calabaza Judías verdes con ajillo Fruta -yogur y pan blanco	Guiso de lentejas con zanahoria Jamonicitos de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
30	31			
VACACIONES	VACACIONES			

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo