

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Macarrones integrales con veduritas Merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Fruta y pan integral	Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y atún) Lentejas con zanahoria - Fruta fresca y pan blanco	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan blanco	Sopa minestrone Hamburguesa de ave al horno Patatas cocidas con ajo y perejil Yogur y pan integral
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Huevos al horno con tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Sopa de picadillo Cocido completo - Fruta y pan integral	Arroz integral a la milanesa Jamoncitos de pollo asado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Ensalada (zanahoria,remolacha y atún) Lentejas estofadas verduras - Fruta y pan blanco	Espirales con salsa con tomate Salmón con salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral
20	21	22	23	24
Crema de calabaza asada Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral con tomate Cinta de lomo al horno con verduritas #¡VALOR! Fruta y pan integral	Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y huevo) Guiso de lentejas con zanahoria - Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con lluvia Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan blanco	Alubias blancas guisadas Jamoncitos de pollo asado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral
27	28	29	30	
Macarrones integrales con tomate Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y huevo) Garbanzos estofados con patatas - Fruta y pan integral	Paella con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de coliflor y zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa Patatas cocidas a la gallega Fruta y pan blanco	

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

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo