

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Festivo Día del trabajo	02 Día no lectivo
05 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	06 Alubias blancas estofadas Bacalao rebosado Ensalada de lechuga y zanahoria Vasito helado sabores y pan integral	07 Gazpacho casero con picatostes (tomate, pimiento rojo, pepino, pan) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	08 Crema de zanahoria con aceite de albahaca Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas provenzal con ajo y tomillo Yogur y pan integral	09 Coditos con salsa de tomate Salmón al horno / plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco
12 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Filete de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	13 Garbanzos estofados Mustos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	14 Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, tomate, atun y aceitunas) Abadejo a la vizcaína Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	15 Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Vasito helado sabores y pan integral	16  Paella de verduritas Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural azucarado y pan blanco
19 Sopa de ave con fideos Revuelto de calabacín Puré de patata Fruta fresca y pan blanco	20 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan integral	21 Salmorejo casero con picadillo de huevo Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Vasito helado sabores y pan blanco	22 Lentejas estofadas con verduras Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	23 Tallarines napolitana Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
26 Sopa de ave con fideos Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga y tomate Vasito helado sabores y pan blanco	27 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	28 Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, tomate, atun y aceitunas) Tortilla de patata y cebolla Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan blanco	29 Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria) Pollo al curry Cous cous Yogur y pan integral	30 Garbanzos estofados con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca 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.

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo