

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 sin gluten	06 Alubias blancas estofadas Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Vasito helado (nata/fresa-vainilla) y pan sin gluten	07 Gazpacho casero con pan sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	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 sin gluten	09 Coditos sin gluten con tomate Salmón al horno / plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten
12 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Filete de magra al horno / plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	13 Garbanzos estofados Muslos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten	14 Ensalada de pasta sin gluten (pasta sin gluten, maíz, zanahoria, tomate, atun y aceitunas) Abadejo a la vizcaína Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten	15 Alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Vasito helado (nata/fresa-vainilla) y pan sin gluten	16  Paella de verduritas Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural azucarado y pan sin gluten
19 Sopa de ave con fideos sin gluten Lomo asado con salsa de verduras Puré de patata Fruta fresca y pan sin gluten	20 Paella de pollo Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan sin gluten	21 Salmorejo casero con pan sin gluten y picadillo de huevo Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Vasito helado (nata/fresa-vainilla) y pan sin gluten	22 Alubias blancas con verduras Taquitos de atún en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan sin gluten	23 Espaguetis sin gluten con tomate Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten
26 Sopa de verduras con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Vasito helado (nata/fresa-vainilla) y pan sin gluten	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 sin gluten	28 Ensalada de pasta sin gluten (pasta sin gluten, 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 sin gluten	29 Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria) Pollo al curry Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Yogur y pan sin gluten	30 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten

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



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo