

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 con salchichas frescas al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	06 Alubias blancas con chorizo Magro de cerdo horneado en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Vasito helado sabores y pan integral	07 Gaspacho casero con picatostes (tomate, pimiento rojo, pepino, pan) Lomo adobado al horno 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 Filete de pechuga de pavo 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) Hamburguesa mixta con tomate 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, jamón york y queso) Revuelto de huevo 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 Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural azucarado y pan blanco
19 Sopa de ave con fideos Lomo asado con salsa de verduras Puré de patata Fruta fresca y pan blanco	20 Paella de pollo Tortilla francesa Zanahoria baby al vapor 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 Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	23 Tallarines a la carbonara con bacon Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
26 Sopa de ave con verduras y estrellitas Hamburguesa mixta al horno / plancha 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, jamón york y queso) 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 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Garbanzos estofados con verduras 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



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo