

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Menú basal - fruta sin piel</p> <p>*importante servir siempre toda la fruta pelada</p>			<p>01</p> <p>Festivo</p> <p>Día del trabajo</p>	<p>02</p> <p>Día no lectivo</p>
<p>05</p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Tortilla francesa con salchichas frescas al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>06</p> <p>Alubias blancas con chorizo</p> <p>Bacalao rebosado</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Vasito helado sabores y pan integral</p>	<p>07</p> <p>Gazpacho casero con picatostes (tomate, pimiento rojo, pepino, pan)</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>08</p> <p>Crema de zanahoria con aceite de abahaca</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa ligera de mostaza</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>09</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Salmón al horno / plancha</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro)</p> <p>Hamburguesa mixta con tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Mustos de pollo asados con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, jamón york y queso)</p> <p>Abadejo a la vizcaína</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Vasito helado sabores y pan integral</p>	<p>16</p> <p> Paella de verduritas</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco/pan sin gluten</p>
<p>19</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>20</p> <p>Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>21</p> <p>Salmorejo casero con picadillo de huevo</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Vasito helado sabores y pan blanco</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>23</p> <p>Tallarines a la carbonara con bacon</p> <p>Revuelto de patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<p>26</p> <p>Sopa de ave con verduras y estrellitas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Vasito helado sabores y pan blanco</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>San jacob de york y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>28</p> <p>Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, tomate, atun y aceitunas)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>29</p> <p>Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria)</p> <p>Pollo al curry</p> <p>Cous cous</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>30</p> <p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla)</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>

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