

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de verduras y hortalizas Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	03 Sopa de lluvia Magro de cerdo a la riojana Arroz pilaf Vasito helado (nata/fresa, vainilla o chocolate) y pan integral	04 Ensalada de patata, tomate, pimiento, cebolla y atun Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	05 Lentejas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur no melocoton ni macedonia y pan integral	06 Arroz salteado con champiñones y york Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
09 Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Yogur no melocoton ni macedonia y pan blanco	10 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	11 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate Vasito helado (nata/fresa, vainilla o chocolate) y pan blanco	12 Crema de coliflor Albóndigas a la española Patatas dado fritas Fruta fresca (no melocotón) y pan integral	13 Alubias blancas con chorizo Tortilla de calabacin Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
16 Sopa de fideos Escalope de cerdo Tomate aliñado Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	17 Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Yogur no melocoton ni macedonia y pan integral	18 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	19 Pokeball Twister burger Patatas fritas Vasito helado (nata/fresa, vainilla o chocolate) y pan integral 	20 Crema de calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
23 Lentejas estofadas con verduras Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	 Vacaciones  Verano		26	
			03	

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