

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>02</b> Crema de verduras y hortalizas Panini de atún con queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	<b>03</b> Sopa de verduras con lluvia Revuelto de champiñones Arroz pilaf Vasito helado sabores y pan integral	<b>04</b> Ensalada de patata, tomate, pimiento, cebolla y atun Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	<b>05</b> Lentejas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	<b>06</b> Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
<b>09</b> Coditos napolitana Croquetas de espinacas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	<b>10</b> Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	<b>11</b> Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate Vasito helado sabores y pan blanco	<b>12</b> Crema de coliflor Hamburguesa vegetal Patatas dado fritas Fruta fresca y pan integral	<b>13</b> Alubias blancas estofadas Tortilla de calabacin Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco
<b>16</b> Sopa de verduras con fideos Huevos duros con pisto Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	<b>17</b> Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Yogur y pan integral	<b>18</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	<b>19</b> Arroz salteado con pollo y verduritas Twister burger Patatas fritas Vasito helado sabores y pan integral	<b>20</b> Crema de calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco
<b>23</b> Lentejas estofadas con verduras Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	 Vacaciones			
	 Verano		<b>26</b>	
			<b>03</b>	

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