

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de verduras y hortalizas	Sopa de lluvia	Ensalada de patata, tomate, pimiento, cebolla y atún	Lentejas con calabaza	Arroz salteado con champiñones y york
Pizza de jamón york y queso	Magro de cerdo a la riojana	Merluza al gratén	Tortilla francesa	Abadejo a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)	Maíz salteado	Ensalada de lechuga y brotes de soja	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan blanco	Helado (nata/fresa-vainilla) y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
09	10	11	12	13
Coditos napolitana	Garbanzos estofados	Arroz con salsa de tomate	Crema de coliflor	Alubias blancas con chorizo
Croquetas de jamón	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas	Salmón en salsa de naranja	Albóndigas a la española	Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga y maíz	Zanahoria dado salteada	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas dado fritas	Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Helado (nata/fresa-vainilla) y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
16	17	18	19	20
Sopa de fideos	Espaguetis aglio-olio	Lentejas estofadas con verduras	Arroz salteado con pollo y verduritas	Crema de calabaza
Escalope de cerdo	Pollo en salsa con champiñones	Tortilla de patata y cebolla	 Twister burger	Filete de merluza a la plancha / al horno
Tomate aliñado	Yogur y pan integral	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan blanco		Fruta fresca y pan blanco	Helado (nata/fresa-vainilla) y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
23			26	
Lentejas estofadas con verduras				
Calamar rabas rebozadas				
Ensalada de lechuga y tomate				
Fruta fresca y pan blanco				
			03	



Vacaciones



Verano

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