

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>02</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Panini de pan sin gluten, tomate, atún, queso y orégano</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>03</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Magro de cerdo a la riojana</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Helado (nata/fresa-vainilla) y pan sin gluten</p>	<p>04</p> <p>Ensalada de patata, tomate, pimiento, cebolla y atun</p> <p>Merluza al gratén</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>05</p> <p>Guiso de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	<p>06</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>
<p>09</p> <p>Coditos sin gluten con tomate</p> <p>Filete de magra al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	<p>10</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Jamoncitos de pollo a las finas hierbas</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Helado (nata/fresa-vainilla) y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>
<p>16</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis sin gluten aglio-olio</p> <p>Pollo en salsa con champiñones</p> <p>Yogur y pan sin gluten</p>	<p>18</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>19</p> <p>Arroz salteado con pollo y verduritas</p> <p>Pepito de pollo con pan sin gluten y mahonesa</p> <p> Patatas fritas</p> <p>Helado (nata/fresa-vainilla) y pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>
<p>23</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Fogonero al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p> Vacaciones</p> <p> Verano</p>		<p>26</p>	
			<p>03</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