

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de verduras y hortalizas Panini de atún sin queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	03 Sopa de lluvia Magro de cerdo a la riojana Arroz pilaf Helado (nata/fresa-vainilla) y pan integral	04 Ensalada de patata, tomate, pimiento, cebolla y atun Filete de merluza al horno con ajo y perejil Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	05 Espinacas salteadas con patatas Lentejas con calabaza Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	06 Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
09 Coditos napolitana Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	10 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	11 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate Helado (nata/fresa-vainilla) y pan blanco	12 Crema de coliflor Cinta de lomo a la española Patatas dado fritas Fruta fresca y pan integral	13 Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco
16 Sopa de fideos Cinta de lomo a la plancha / horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	17 Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Yogur y pan integral	18 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	 19 Arroz salteado con pollo y verduritas Pepito de pollo (pan blanco, pollo, lechuga, tomate) Patatas fritas Helado (nata/fresa-vainilla) y pan integral	20 Crema de calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco
23 Lentejas estofadas con verduras Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca 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