

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PERMITIDA (PRIMAVERA / VERANO):</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	 <p>JUEVES DÍA 18 DE JUNIO JORNADA FIN DE CURSO</p>	<p>MIÉRCOLES DÍA 24 DE JUNIO NOS VAMOS DE:</p> 		
01	02	03	04	05
<p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón) y pan blanco</p>	<p>Guiso de alubias blancas con patatas y verduras</p> <p>Empanadillas de atún fritas</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón) y pan blanco</p>	<p>Salmorejo casero con picadillo de jamón serrano y huevo</p> <p>Pollo estofado con patatas (pollo, patatas, cebolla, tomate, pimiento)</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón) y pan integral</p>	<p>Macarrones integrales con bechamel</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón) y pan blanco</p>
08	09	10	11	12
<p>Guiso de lentejas con zanahoria (zanahoria, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón) y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón) y pan integral</p>	<p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón) y pan blanco</p>	<p>Brócoli salteado</p> <p>Hamburguesa mixta con tomate</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Arroz con verduras y salsa de soja</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón) y pan blanco</p>
15	16	17	18	19
<p>Macarrones integrales con atún</p> <p>Guisantes salteados con ajitos y huevo</p> <p>Lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón) y pan blanco</p>	<p>Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas</p> <p>Lenguadina empanada</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino)</p> <p>Muslos de pollo asados con salsa barbacoa</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón) y pan blanco</p>	<p>Guiso de albóndigas kriptonianas (patatas, tomate, zanahoria)</p> <p>Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones y queso)</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón) y pan integral</p>	<p>Guiso de lentejas con patatas y verduras</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón) y pan blanco</p>
22	23			
<p>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón) y pan blanco</p>	<p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca permitida (no melocotón) y pan integral</p>			

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

