

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



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo