

LUNES	MARTES 01	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
		Paella de pescado Tortilla de patatas y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Crema parmentier Estofado de pollo y verduras Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Lentejas a la hortelana Atún en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
06	07	08	09	10
Macarrones con calabaza y salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas guisadas con verduras Skipper de bacalao - Yogur y pan integral	Crema de verduras Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Paella de verduras Filetes de San Pedro con calabacín Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
13	14	15	16	17
<b>NO LECTIVO</b> 	Lentejas a la jardinera Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Espaguetis con tomate Filetes de merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan blanco	Cocido Extremeño Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	Crema de calabacín Palometa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
20	21	22	23	24
Arroz a la campesina Tortilla francesa Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabaza Albóndigas de ternera y cerdo en salsa - Yogur y pan integral	Lentejas guisadas con patatas Filetes de caballa al horno Menestra con verduras Fruta fresca y pan blanco	Coditos con zanahoria Revuelto de huevo, patatas y champiñón Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Alubias blancas estofadas Croquetas de jamón Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
27	28	29	30	31
Macarrones con salsa de tomate Filetes de jurel al ajo arriero Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos con acelgas Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de tomate Yogur y pan integral	Arroz con verduras Cordón bleu Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con verduras Filetes de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	Crema de verduras Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral

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.



## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



## 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...



Para cenar puede ser...

- |             |   |             |
|-------------|---|-------------|
| Verdura     | > | Pasta/Arroz |
| Pasta/Arroz | > | Verdura     |
| Legumbres   | > | Verdura     |
|             |   | Pasta/Arroz |

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

- |           |   |         |         |
|-----------|---|---------|---------|
| Huevo     | > | carne   | Pescado |
| Pescado   | > | Huevo   | carne   |
| Legumbres | > | Verdura | Huevo   |
| carne     | > | Huevo   | Pescado |
|           |   |         |         |

- |       |  |        |
|-------|--|--------|
| Fruta |  | lácteo |
|-------|--|--------|