

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Macarrones en salsa de tomate Palometa al horno con verduras Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Fruta -Yogur y pan blanco	Paella de verduras Tortilla de patatas y espinacas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema parmentier Estofado de pollo de verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta -Yogur y pan blanco	Lentejas con hortalizas Atún en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
09	10	11	12	13
Macarrones (calabacín y tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas con verduras Skipper de bacalao Ensalada de lechuga y maíz Fruta -Yogur y pan blanco	Crema de verduras Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas Revuelto (huevo, patata y cebolla) - Fruta -Yogur y pan blanco	Paella de verduras y pollo Filetes San pedro con tomate - Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
NO LECTIVO CARNAVAL 	FESTIVO CARNAVAL 	Espaguetis con tomate Filetes de merluza en salsa verde Guisante salteados Fruta fresca y pan blanco	Cocido Extremeño Tortilla de patata y cebolla - Fruta -Yogur y pan blanco	Crema de calabacín Palometa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
23	24	25	26	27
Arroz a la campesina Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta -Yogur y pan blanco	Lentejas guisadas de patatas Filetes de caballa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Coditos con zanahoria y tomate Revuelto(huevo, patatas y champiñón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta -Yogur y pan blanco	Alubias blancas Croquetas de jamón Ensalada de tomate 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...



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



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo