

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 Macarrones (calabacín y tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	10 Alubias blancas con verduras Skipper de bacalao Ensalada de lechuga y maiz Fruta -Yogur y pan blanco	11 Crema de verduras Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	12 Lentejas estofadas Revuelto ( huevo, patata y cebolla ) - Fruta -Yogur y pan blanco	13 Paella de verduras y pollo Filetes San pedro con tomate - Fruta fresca y pan integral
16 NO LECTIVO CARNAVAL 	17 FESTIVO CARNAVAL 	18 Espaguetis con tomate Filetes de merluza en salsa verde Guisante salteados Fruta fresca y pan blanco	19 Cocido Extremeño Tortilla de patata y cebolla - Fruta -Yogur y pan blanco	20 Crema de calabacín Palometa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
23 Arroz a la campesina Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	24 Crema de calabacín Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta -Yogur y pan blanco	25 Lentejas guisadas de patatas Filetes de caballa al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	26 Coditos con zanahoria y tomate Revuelto( huevo, patatas y champiñón) Ensalada de lechuga y maíz Fruta -Yogur y pan blanco	27 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...	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