

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con salsa de tomate Filetes de jurel al ajo arriero Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos con espinacas Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca-Yogur y pan integral	Arroz con verduras Cordón bleu Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con verduras Filetes de merluza al horno con ajo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca-Yogur y pan integral	Crema de verduras Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
09	10	11	12	13
Sopa de ave con arroz Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de judías verdes y zanahoria Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca-Yogur y pan integral	Guiso de alubias Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Espirales en salsa de tomate Filetes de San Pedro al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca-Yogur y pan integral	Estofado de lentejas Cordón bleu Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
16	17	18	19	20
Coditos en salsa de tomate Filetes de merluza al horno con limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca-Yogur y pan integral	Paella de pescado Tortilla de patatas y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema parmentier Estofado de pollo con verduras Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca-Yogur y pan integral	Lentejas a la hortelana Atún en salsa de tomate - Fruta fresca y pan blanco
23	24	25	26	27
Macarrones con calabaza y tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas con verduras Skipper de bacalao Tomate aliñado con oregano Fruta fresca-Yogur y pan integral	Crema de verduras Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Salsa de tomate casera Fruta fresca-Yogur y pan integral	Paella con verduras Filetes de San Pedro con calabacín Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco
30	31			
VACACIONES	VACACIONES			





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



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