

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta y pan integral	Patatas a la Riojana Jamoncitos de pollo al horno al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral a banda Salchichas de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Coditos con zanahoria y tomate Caballa en escabeche Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral
13	14	15	16	17
Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y huevo) Lentejas estofadas - Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral con tomate y huevo duro Magro de cerdo al ajo cabañil Ensalada de tomate Fruta y pan integral	Cocido Extremeño Tortilla de patatas y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Crema parmentier Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan blanco	Espaguetis con calabacín y tomate Abadejo en salsa aurora - Yogur y pan integral
20	21	22	23	24
Crema de judías verdes y zanahoria Albondigas de ave a la española Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral con tomate Lentejas a la jardinera - Fruta y pan integral	Alubias blancas con verduras Jurel en escabeche Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Coditos con salsa de tomate Carcamusas toledanas Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan blanco	Sopa de pescado con patatas dado Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral
27	28	29	30	
Macarrones integrales con tomate Tortilla de patatas y calabacín Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Goulash de magro con patatas - Fruta y pan integral	Paella a la marinera Skipper de bacalao Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa de verduras Estofado de pollo al curry con verduras - Fruta y pan blanco	

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...	 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	>	 Huevo
 Legumbres	>	 Verdura
 carne	>	 Huevo
		 Pescado
 Fruta	>	 lácteo