

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 VACACIONES	02 VACACIONES	03 VACACIONES
06 VACACIONES	07 Pasta con tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta y pan sin gluten	08 Patatas a la Riojana Jamoncitos de pollo al horno al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	09 Arroz con verduras Cinta de lomo Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan sin gluten	10 Coditos con zanahoria y tomate Caballa en escabeche Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten
13 Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y huevo) Merluza al horno - Fruta fresca y pan sin gluten	14 Arroz con tomate y huevo duro Magro de cerdo al ajo cabañil Ensalada de tomate Fruta y pan sin gluten	15 Cocido Extremeño Tortilla de patatas y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	16 Crema parmentier Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan sin gluten	17 Espaguetis con calabacín y tomate Abadejo en salsa aurora - Yogur y pan sin gluten
20 Crema de judías verdes y zanahoria Jamoncitos de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	21 Arroz con tomate Cinta de lomo al horno - Fruta y pan sin gluten	22 Alubias blancas con verduras Jurel en escabeche Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	23 Coditos con salsa de tomate Magro de cerdo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan sin gluten	24 Sopa de pollo Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
27 Macarrones integrales con tomate Tortilla de patatas y calabacín Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	28 Garbanzos estofados con verduras Goulash de magro con patatas - Fruta y pan sin gluten	29 Paella zanahoria Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	30 Sopa de verduras Estofado de pollo al curry con verduras - Fruta y pan sin gluten	
				NOTA: PASTA SIN GLUTEN

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