

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 Crema de zanahoria Abadejo al horno Judías verdes al ajillo Yogur y pan blanco	02 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	03 Sopa de verduras con fideos Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	04 Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zanahorias Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
07 Macarrones con verduras en salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	08 Alubias blancas con verduras Albóndigas de bacalao a la española Tomate aliñado con orégano Yogur y pan blanco	09 Sopa de verduras con lluvia Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	10 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Salsa de tomate casera Yogur y pan blanco	11 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral
14 SEMANA SANTA 	15 SEMANA SANTA 	16 SEMANA SANTA 	17 SEMANA SANTA 	18 SEMANA SANTA 
21 NO LECTIVO	22 Arroz con tomate Tortilla francesa Calabacín al horno Yogur y pan blanco	23 Crema de calabaza Abadejo en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	24 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	25 Sopa de ave con lluvia Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
28 Macarrones con tomate Merluza al horno Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	29 Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Garbanzos estofados - Yogur y pan blanco	30 Paella de verduritas Abadejo al horno Menestra con verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco		

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas. CENTROS TRANSPORTA



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

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo