

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 Crema de zanahoria Pollo al horno Judías verdes al ajillo Yogur de soja y pan blanco	02 Arroz con salchichas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	03 Sopa de ave con fideos Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja 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 Abadejo a la plancha / horno Tomate aliñado con orégano Yogur de soja y pan blanco	09 Sopa de ave con lluvia Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	10 Lentejas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Salsa de tomate casera Yogur de soja 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 Salchichas de pollo con verduras Yogur de soja 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 Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan blanco	25 Sopa de ave con lluvia Tortilla de calabacin 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 de soja y pan blanco	30 Paella de verduritas Cinta de lomo adobado Menestra con verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco		

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





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