

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 Crema de zanahoria Pollo al horno Calabacín salteado Yogur y pan blanco	02 Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	03 Patatas guisadas Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	04 Sopa de arroz Abadejo en salsa de zanahorias Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
07 Arroz con tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	08 Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, nuez) Abadejo a la plancha / horno Tomate aliñado Yogur y pan blanco	09 Sopa de ave con arroz Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	10 Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha / horno Salsa de tomate casera Yogur y pan blanco	11 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Calabacín al horno 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 Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Calabacín al horno Yogur y pan blanco	23 Crema de calabaza Abadejo en salsa verde Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	24 patatas guisadas Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	25 Sopa de ave con arroz Tortilla de calabacin Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
28 Arroz con tomate Merluza al horno Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	29 Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Patatas guisadas Yogur y pan blanco	30 Arroz con calabaza y calabacín Cinta de lomo adobado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco		

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





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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo