

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
NOTA: DIETA ESTREÑIMIENTO: NO INTRODUCIR ARROZ, ZANAHORIA Y PLÁTANO			01 FESTIVO	02 NO LECTIVO
05 Sopa de ave con fideos Nuggets de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	06 Crema de verduras y hortalizas Albóndigas en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	07 Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	08 Macarrones con tomate Abadejo al horno Judías verdes al ajillo Yogur y pan blanco	09 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
12 Macarrones con tomate Merluza al horno en salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	13 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno Judías verdes al ajillo Yogur y pan blanco	14 Macarrones salteados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	15 Sopa de fideos Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	16 DÍA DEL CELIACO Garbanzos estofados Abadejo en salsa Fruta fresca y pan blanco
19 Macarrones en salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	20 Alubias blancas con verduras Albóndigas de bacalao a la española Tomate aliñado Yogur y pan blanco	21 Sopa de lluvia Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	22 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	23 Macarrones salteados Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
26 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la española Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	27 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	28 Espirales con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco	29 Crema de calabacín Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de tomate Yogur y pan blanco	30 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral



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...



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo