

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 FESTIVO	02 NO LECTIVO
05 Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	06 Crema de veduras y hortalizas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergen	07 Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	08 Macarrones ( sin gluten) con tomate Abadejo al horno Judías verdes al ajillo Yogur y pan sin gluten y sin alergen	09 Garbanzos estofados Jamonicitos de pollo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen
12 Macarrones ( sin gluten) con tomate Merluza al horno en salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	13 Crema de verduras Jamonicitos de pollo al horno Judías verdes al ajillo Yogur y pan sin gluten y sin alergen	14 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	15 Sopa de ave con fideos sin gluten Hamburguesa de ternera Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten y sin alergen	16 DIA DEL CELIACO Garbanzos estofados  Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen
19 Macarrones ( sin gluten) con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	20 Alubias blancas con verduras Abadejo a la plancha / horno Tomate aliñado Yogur y pan sin gluten y sin alergen	21 Sopa de pasta sin gluten Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	22 Garbanzos estofados Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten y sin alergen	23 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen
26 Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	27 Alubias estofadas Jamonicitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten y sin alergen	28 Espirales sin gluten con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen	29 Crema de calabacín Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de tomate Yogur y pan sin gluten y sin alergen	30 Sopa de cocido con fideos sin gluten Abadejo en salsa con menestra - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergen

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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo