

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 blanco	06 Crema de veduras y hortalizas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	07 Alubias con verduras Pechuga de pavo al horno 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 Cinta de lomo al horno Judías verdes al ajillo Yogur y pan blanco	14 Arroz con tomate Filetes de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	15 Sopa de fideos Hamburguesa ( sin trazas de huevo ) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	16 DIA DEL CELIACO Garbanzos estofados  Abadejo en salsa de zanahoria 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 Abadejo a la plancha / horno Tomate aliñado Yogur y pan blanco	21 Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	22 Lentejas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	23 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa ( sin trazas de huevo ) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
26 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha / horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	27 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	28 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco	29 Crema de calabacín Pechuga de pavo al horno 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo