

| LUNES                                                                                                                                                                  | MARTES                                                                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                                                               | JUEVES                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02                                                                                                                                                                     | 03                                                                                                                                                  | 04                                                                                                                                      | 05                                                                                                                                              | 06                                                                                                                                                   |
| Espirales ( sin gluten) con tomate<br>Abadejo al horno<br>Tomate aliñado con oregano<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen                                | Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)<br>Garbanzos estofados<br>-<br>Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen                                | Paella de verduritas<br>Cinta de lomo adobada<br>Menestra de verduras<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen                | Alubias estofadas<br>Filetes de merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen                    | Sopa de ave con pasta sin gluten<br>Hamburguesa ( sin gluten )<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen |
| 09                                                                                                                                                                     | 10                                                                                                                                                  | 11                                                                                                                                      | 12                                                                                                                                              | 13                                                                                                                                                   |
| Sopa de ave con arroz<br>Filetes de pollo al horno<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen                                                | Crema de verduras y hortalizas<br>Cinta de lomo a la plancha / horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen | Alubias con verduras<br>Tortilla de patata y espinacas<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen | Macarrones ( sin gluten ) con tomate<br>Abadejo en salsa<br>Judías verdes al ajillo<br>Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen                 | Garbanzos estofados<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen               |
| 16                                                                                                                                                                     | 17                                                                                                                                                  | 18                                                                                                                                      | 19                                                                                                                                              | 20                                                                                                                                                   |
| Macarrones ( sin gluten )con tomate<br>Filete de merluza a la plancha / al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen | Crema de zanahoria<br>Cinta de lomo abobada<br>Judías verdes al ajillo<br>Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen                                  | Garbanzos estofados<br>Abadejo en salsa de zahoria<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen   | Sopa de ave con fideos sin gluten<br>Hamburguesa de ave ( sin gluten)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen | Arroz con salchichas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen                         |
| 23                                                                                                                                                                     | 24                                                                                                                                                  | 25                                                                                                                                      | 26                                                                                                                                              | 27                                                                                                                                                   |
| Vacaciones de Verano                                                                                                                                                   | Vacaciones de Verano                                                                                                                                | Vacaciones de Verano                                                                                                                    | Vacaciones de Verano                                                                                                                            | Vacaciones de Verano                                                                                                                                 |
| 30                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |
| Vacaciones de Verano                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |

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.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Pescado



Fruta



lácteo