

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Espirales con tomate Skipper de bacalao Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Garbanzos estofados - Yogur y pan blanco	Paella de verduritas Abadejo al horno Menestra de verduras Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	Sopa de verduras con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral
09	10	11	12	13
Sopa de verduras con arroz Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Macarrones con tomate Abadejo en salsa Judías verdes al ajillo Yogur y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Skipper de Bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
Macarrones con tomate Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de zanahoria Skipper de bacalao Judías verdes al ajillo Yogur y pan blanco	Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Sopa de verduras con fideos Merluza en salsa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Arroz con salchichas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
23	24	25	26	27
Vacacines de Verano	Vacacines de Verano	Vacacines de Verano	Vacacines de Verano	Vacacines de Verano
30				
Vacacines 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.

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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo