

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

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