

| LUNES                                                                                                                | MARTES                                                                                                                         | MIÉRCOLES                                                                                                    | JUEVES                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02                                                                                                                   | 03                                                                                                                             | 04                                                                                                           | 05                                                                                                                       | 06                                                                                                                      |
| Espirales en salsa de tomate<br>Huevo moll<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan blanco              | Crema de calabacín<br>Pechuga de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta -yogur y pan integral                 | Arroz a la milanesa<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta -yogur y pan blanco           | Lentejas con verduras<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan blanco       | Sopa de fideos<br>Cocido completo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral                          |
| 09                                                                                                                   | 10                                                                                                                             | 11                                                                                                           | 12                                                                                                                       | 13                                                                                                                      |
| Guiso de lentejas<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan blanco | Arroz con salsa de tomate<br>Salchichas de pollo con verduras<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta-yogur y pan integral | Crema de calabaza asada<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan blanco       | Alubias blancas guisadas<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta -yogur y pan blanco | Sopa de ave con lluvia<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral         |
| 16                                                                                                                   | 17                                                                                                                             | 18                                                                                                           | 19                                                                                                                       | 20                                                                                                                      |
| Espirales con salsa de tomate<br>Abadejo al horno<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca y pan blanco                     | Ensalada de lechuga, tomate, y maíz<br>Garbanzos con patatas<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta-yogur y pan integral       | Paella con verduritas<br>Jamoncitos de pollo en salsa<br>Menestra con verduras<br>Fruta fresca y pan blanco  | Sopa de lluvia<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta -yogur y pan blanco                    | Lentejas con verduras<br>Filetes de merluza a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral |
| 23                                                                                                                   | 24                                                                                                                             | 25                                                                                                           | 26                                                                                                                       | 27                                                                                                                      |
| Sopa de ave con arroz<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan blanco               | Crema de verduras y hortalizas<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta-yogur y pan integral  | Alubias con verduras<br>Pechuga de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan blanco | Macarrones con salsa de tomate<br>Magro de cerdo en salsa<br>Judías verdes con ajillo<br>Fruta -yogur y pan blanco       | Guiso de lentejas con zanahoria<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan integral    |
| 30                                                                                                                   | 31                                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                                          |                                                                                                                         |
| VACACIONES                                                                                                           | VACACIONES                                                                                                                     |                                                                                                              | NOTA: PASTA SIN TRAZAS DE HUEVO                                                                                          |                                                                                                                         |

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo