

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Espirales con tomate Abadejo al horno Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Garbanzos estofados - Fruta-yogurt y pan sin gluten y sin alergenosen	Paella de verduritas Jamoncitos de pollo al horno Menestra con verduras Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta-yogurt y pan sin gluten y sin alergenosen	Alubias estofadas Filetes de merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen
09	10	11	12	13
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo adobado Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Crema de verduras y hortalizas Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta-yogurt y pan sin gluten y sin alergenosen	Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Macarrones con tomate Abadejo al horno Judías verdes al ajillo Fruta-yogurt y pan sin gluten y sin alergenosen	Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen
16	17	18	19	20
NO LECTIVO CARNAVAL 	FESTIVO CARNAVAL 	Alubias blancas Pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta-yogurt y pan sin gluten y sin alergenosen	Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zanahoria - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen
23	24	25	26	27
Macarrones con tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Alubias blancas con verduras Abadejo con salsa napolitana Tomate aliñado con oregano Fruta-yogurt y pan sin gluten y sin alergenosen	Sopa de fideos Hamburguea mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Garbanzos estofados Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta-yogurt y pan sin gluten y sin alergenosen	Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza al horno Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen
			NOTA :PASTA SIN GLUTEN	

NOTA :PASTA SIN GLUTEN

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...		Para cenar puede ser...
		
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Huevo	>	carne Pescado
Pescado	>	Huevo carne
Legumbres	>	Verdura Huevo
carne	>	Huevo Pescado
Fruta	>	lácteo