

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Espirales en salsa de tomate Huevos moll con pisto Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Fruta -yogur y pan integral	Arroz a la milanesa Medallón de salmón en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta -yogur y pan blanco	Lentejas con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Skipper de bacalao Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta-yogur y pan integral	Crema de calabaza asada Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas guisadaS Meluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta -yogur y pan blanco	Sopa de verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
Espirales con salsa de tomate Skipper de bacalao Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Ensalada de lechuga, tomate, y maíz Garbanzos con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta-yogur y pan integral	Paella con verduritas Abadejo al horno Menestra con verduras Fruta fresca y pan blanco	Sopa de verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta -yogur y pan blanco	Lentejas con verduras Filetes de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
23	24	25	26	27
Sopa de verduras Abadejo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta-yogur y pan integral	Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de salmón y calabaza Judías verdes con ajillo Fruta -yogur y pan blanco	Guiso de lentejas con zanahoria Skipper de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral
30	31			
VACACIONES	VACACIONES			

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo