

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Arroz con tomate Tortilla francesa Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Jamoncitos de pollo - Fruta -yogur y pan blanco	Paella de verduritas Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta -yogur y pan blanco	Crema de verduras Filetes de merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
09	10	11	12	13
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo adobado Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta -yogur y pan blanco	Arroz con tomate Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabaza Abadejo al horno Ensalada de tomate Fruta -yogur y pan blanco	Patatas guisadas Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
NO LECTIVO CARNAVAL 	FESTIVO CARNAVAL 	Alubias blancas Filetes de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta -yogur y pan blanco	Crema de calabaza Abadejo en salsa de zanahoria - Fruta fresca y pan integral
23	24	25	26	27
Arroz con tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Patatas guisadas Abadejo en salsa Tomate aliñado con oregano Fruta -yogur y pan blanco	Sopa de ave con arroz Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta -yogur y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral

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	>	Huevo
Legumbres	>	Verdura
carne	>	Huevo
	○	Pescado

Fruta	>	lácteo
	○	