

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas con zanahoria Tortilla de patatas y cebolla Brócoli salteado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Ensalada de patata, huevo cocido, aceitunas y tiras de york San jacobó Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Albóndigas con tomate Patatas dado fritas Yogur y pan blanco	Espirales napolitana Filete de merluza al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral
09	10	11	12	13
Arroz caldoso con pollo Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Daditos de pollo en salsa Patatas fritas Yogur y pan blanco	Lentejas con verduras Merluza rebozada Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Sopa de verduras con estrellitas Magro de cerdo con tomate Judías verdes a la gallega Yogur y pan blanco	Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral
16	17	18	19	20
Sopa de puchero con garbanzos y pollo Tortilla de patatas y cebolla Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Ensalada de patata, huevo cocido, aceitunas y tiras de york Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado fritas Yogur y pan blanco	Espaguetis aglio-olio con pavo Abadejo a la andaluza Zanahoria baby salteada con ajo Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo Pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga y maíz fruta fresca y pan blanco	Pokeball Twister burger Patatas fritas Helado vasito JORNADA FIN DE CURSO "A JUGAR"
23	24			
Arroz con salsa de tomate Lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Tortilla de patatas y cebolla Zanahoria salteada Yogur y pan blanco			

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo