

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Sopa casera de puchero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero	Paella de verduritas	Crema de calabacín y puerro	Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso
Magro de cerdo a la riojana	Gallo al horno	Revuelto de patatas y cebolla	Daditos de pollo en salsa	Merluza al horno con ajo y perejil
Zanahoria salteada	Lechuga, col y zanahoria	Lechuga, maíz y orégano	Patatas asadas	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Batido casero de yogur con fruta y pan integral
09	10	11	12	13
Lechuga, tomate, maíz y atún	Arroz hervido con pollo	Crema de verduras y hortalizas	Puchero de alubias blancas con verduras de temporada y aroma de	Macarrones en salsa de tomate casera gratinados con queso
Albóndigas de ave con tomate	Merluza al horno	Tortilla de patata y cebolla	Lomo con pimienta y cebolla	Caballa en salsa de zanahorias
Patatas fritas	Crunchybanzos	Tomate aliñado	Patata panadera al horno	Menestra de verduras salteadas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Batido casero de yogur con fruta y pan integral
16	17	18	19	20
Arroz con salsa de tomate casera	Crema de calabaza asada	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras	Espirales aglio-olio	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero
Merluza a la andaluza	Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo en salsa	Filete de pollo a la plancha	Salmón al horno con eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria	Tomate aliñado	Patata al vapor	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
23	24	25	26	27
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo	Arroz caldoso con verduritas	Crema de calabacín y queso	Sopa de ave con arroz	Garbanzos guisados con calabaza
Lentejas con arroz	Hamburguesa a la plancha	Filete de pollo a la plancha	Merluza a la andaluza	Tortilla de patata y cebolla
-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y remolacha	Aliño de zanahorias	Calabacín asado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Natillas vainilla y pan	Fruta fresca y pan integral
02	03	04	05	06
Crema de zanahoria	Espirales gratinados	Lentejas con verduras	Sopa de picadillo con arroz	Arroz caldoso con pollo
Merluza en adobo de limón frito	Pincho moruno de pollo	Revuelto de huevo	Lomo adobado al horno	Taco de verduras superfood
Ensalada de lechuga y aceitunas	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Batido casero de yogur con fruta y pan integral



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...		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
<hr/>		
Fruta		 lácteo