

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Sopa de ave con fideos	Patatas estofadas con verduras	Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín y puerro	Espaguetis con tomate
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 zanahoria	Hervido de patata, zanahoria y calabacín	Macarrones en salsa de tomate casera
Pechuga de pollo al horno o a la plancha	Merluza al horno	Tortilla de patata y cebolla	Lomo con pimiento y cebolla	Caballa en salsa de zanahorias
Patatas fritas	Calabacín asado	Tomate aliñado	Patata panadera al horno	Calabaza asada
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	Hervido de patata, zanahoria y calabacín	Espirales aglio-olio	Patatas estofadas con verduras
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
FESTIVO LOCAL				
23	24	25	26	27
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo	Arroz salteado con zanahoria	Crema de calabacín	Patatas con chocos	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza
Pechuga de pavo al horno	Magra a la plancha	Filete de pollo a la plancha	Merluza a la andaluza	Tortilla de patata y cebolla
Arroz salteado	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	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral
			CELEBRAMOS EL DÍA DE ANDALUCÍA	FESTIVO AUTONÓMICO
02	03	04	05	06
Crema de zanahoria	Espirales en salsa de tomate casera	Brócoli salteado	Sopa de ave con fideos	Arroz con calabaza y calabacín
Merluza al horno	Filete de pollo a la plancha	Revuelto de huevo	Cinta de lomo al horno o a la plancha	Gallo al horno
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...



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo