

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Revuelto de patatas salteado Tomate aliñado Fruta fresca y pan	07 Crema de calabaza asada Cinta de lomo en salsa Patata al vapor Fruta fresca y pan integral	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza frita Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	09 Espirales aglio-olio Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	10 Puchero de alubias blancas con verduras de temporada y aroma Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
13 Macarrones en salsa de tomate casera Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Fruta fresca y pan	14 Garbanzos guisados con calabaza Magro horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	15 Crema de calabacín Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	16 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla - Fruta fresca y pan	17 Arroz caldoso con verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
20 Sopa minestrone (coliflor, zanahoria, judía, puerro, pimiento) Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan	21 Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra Pinchitos de pollo sin alérgenos Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	22 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patata y cebolla blancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	23 Crema de zanahoria Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	24 Arroz caldoso con pollo Taco de verduras superfood sin alérgenos (si soya y most) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan integral
27 Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Pechuga de pollo al horno o a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan	28 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Pechuga de pavo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	29 Patatas con chocos Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	30 Espirales en salsa de tomate casera Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral <b>FESTIVO NACIONAL : DÍA DEL</b>
04 Macarrones con verduras en salsa de tomate (zanahoria, calabacín, berenjena) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan	05 Crema de zanahoria Lomo guisado a la española (cebolla, tomate) Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	06 Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	07 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero - Fruta fresca y pan	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca 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
 	 
Fruta	lácteo