

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Revuelto de patatas salteado Tomate aliñado Fruta fresca y pan	07 Crema de calabaza asada Cinta de lomo en salsa Patata al vapor Yogur natural 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 Hervido de patata, zanahoria y calabacín 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, pimienta, cebolla) Tomate aliñado Yogur natural y pan	14 Patata con zanahoria, calabacín y 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 Pechuga de pavo horno/plancha - Fruta fresca y pan	17 Arroz salteado con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
20 Crema de calabacín Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan	21 Macarrones en salsa de tomate casera Pinchitos de pollo sin alérgenos Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	22 Brócoli salteado Tortilla de patata y cebolla plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	23 Crema de zanahoria Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	24 Arroz con calabaza y calabacín Gallo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral
27 Arroz integral con salsa de tomate casera 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 Batido casero de yogur con fruta y pan	30 Espirales en salsa de tomate casera Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	01 Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral FESTIVO NACIONAL : DÍA DEL
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 Cinta de lomo al horno o a la plancha Patatas fritas Yogur natural y pan integral	06 Acelgas con patatas salteadas Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	07 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Pechuga de pavo horno/plancha - Fruta fresca y pan	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza al horno 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...



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