

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 Yogur natural y pan integral	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	09 Espirales aglio-olio Fajita con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	10 Puchero de alubias blancas con verduras de temporada v aroma Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
13 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Pechuga de pavo horno/plancha Tomate aliñado Yogur natural y pan	14 Garbanzos guisados con calabaza Hamburguesa mixta horno/blanca Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	15 Crema de calabacín y queso Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	16 Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento v cebolla - Fruta fresca y pan	17 Arroz integral con pollo salteado al wok Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
20 Sopa minestrone (coliflor, zanahoria, judía, puerro, pimiento) Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimiento) 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 blanca Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	23 Crema de zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan	24 Arroz caldoso con pollo Taco de verduras superfood sin alérgenos (si soja v most) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral
27 Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Pollo guisado en pepitoria (almendra, huevo cocido) Zanahoria salteada Fruta fresca y pan	28 Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Albóndigas de ave con salsa de tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	29 Patata y zanahoria al vapor Fajita con salteado de soja con cebolleta v salsa terivaki Ensalada de lechuga y maíz Batido casero de yogur con fruta y pan	30 Espirales en salsa de queso Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	01 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral FESTIVO NACIONAL : DÍA DEL
04 Macarrones con boloñesa de verduras y soja Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	05 Crema de zanahoria Lomo guisado a la española (cebolla, tomate) Patatas fritas Yogur natural 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 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero - Fruta fresca y pan	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo salteado 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