

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Macarrones con verduras en salsa de tomate (zanahoria, calabacín, berenjena) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta fresca y pan FESTIVO LOCAL	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
11 Espaguetis con salsa de tomate Daditos de pollo en salsa Lechuga, maíz y orégano Fruta fresca y pan 	12 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Merluza al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral	13 Arroz con zanahoria y calabacín Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan	14 Crema de calabacín y puerro Filete de pollo a la plancha Lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan	15 Sopa de ave con fideos Magro guisado a la riojana (pimiento rojo) Patatas asadas con ajo y perejil Batido casero de yogur con fruta y pan integral
18 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	19 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y cebolla plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	20 Macarrones en salsa de tomate casera Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Batido casero de yogur con fruta y pan	21 Arroz salteado con zanahoria Dorado en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	22 Lechuga, tomate, maíz y atún Pechuga de pavo horno/plancha - Fruta fresca y pan integral
25 Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro) Filete de pollo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	26 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas) Yogur natural y pan integral 	27 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza frita Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	28 Espirales aglio-olio Revuelto de patatas salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	29 Crema de calabaza asada Cinta de lomo en salsa Patata al vapor Fruta fresca y pan integral
01 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Pechuga de pavo horno/plancha - Fruta fresca y pan	02 Macarrones en salsa de tomate casera Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	03 Arroz salteado con zanahoria Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	04 Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Magro horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	05 Crema de calabacín Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y remolacha 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	Huevo
 	 
Legumbres	Verdura
 	 
carne	Huevo
	 
	Pescado
 	 
Fruta	lácteo