

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
				
07	08	09	10	11
			Pasta integral con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Lechuga, maíz y orégano Batido casero de yogur con fruta y pan integral
14	15	16	17	18
Arroz salteado con calabacín, zanahoria y pimienta Dorado en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas con picatostes (acelga, judía, calabaza) Cinta de lomo al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	Lechuga, tomate, maíz y atún Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
21	22	23	24	25
Espirales aglio-olio Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza frita Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabaza asada Cinta de lomo en salsa Patata al vapor Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas con verduras de temporada y aroma de comino Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral
28	29	30	01	02
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla - Fruta fresca y pan blanco	Macarrones en salsa de tomate casera Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimienta, cebolla) Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	Crema de calabacín Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Magro horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Cocido andaluz estofado Bacalao al horno con ajo y perejil 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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

