

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01  Festivo	02  Festivo
05  Festivo	06 Garbanzos estofados Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	07 Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, jamón york y queso) Fogonero a la vizcaína Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	08 Crema de verduras y hortalizas Ragout de cerdo con patatas Vasito helado sabores y pan integral	09 Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
12 Sopa de ave con fideos Lomo asado con salsa de verduras Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	13 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Merluza en salsa verde con guisantes - Yogur y pan integral	14 Cazuela de fideos con bacalao Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	15 Lentejas estofadas con verduras Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral	16  Sin gluten Crema de calabaza asada Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
19 Sopa de ave con verduras y estrellitas Hamburguesa mixta al horno / plancha Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan blanco	20 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) San jacob de york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Vasito helado sabores y pan integral	21 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	22 Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria) Pollo al curry Cous cous Yogur y pan integral	23 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26 Macarrones boloñesa Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	27 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo a la riojana (magro, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Yogur y pan integral	28 Guiso de patatas con ternera Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	29 Lentejas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	30 Arroz salteado con champiñones y york Muslitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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