

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coditos sin gluten con tomate Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Yogur y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de coliflor Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado fritas Vasito helado (nata/fresa-vainilla) y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha / horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Vasito helado (nata/fresa-vainilla) y pan sin gluten	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Pechuga de pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Alubias blancas con verduras Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con verduras Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Vasito helado (nata/fresa-vainilla) y pan sin gluten	Cocido andaluz Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	*informacion adicional al dia 24 de junio *lectivo solamente secundaria		
Arroz con salsa de tomate Huevos fritos con pisto Ensalada de lechuga y maíz Natillas de vainilla y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Limanda al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten			

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo