

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coditos napolitana Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de coliflor Albóndigas a la española Patatas dado fritas Vasito helado sabores y pan integral	Alubias blancas con chorizo Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco
09	10	11	12	13
Sopa de fideos Cinta de lomo a la plancha / horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Vasito helado sabores y pan integral	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabaza Panini de verduras sin queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes Magro de cerdo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco
16	17	18	19	20
Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pavo al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Macarrones bella aurora Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Arroz tres delicias Filete de contramusto de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Vasito helado sabores y pan integral	Cocido andaluz Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
23	24	*informacion adicional al día 24 de junio *lectivo solamente secundaria		
Arroz con salsa de tomate Huevos fritos con frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Tarta de la abuela y pan blanco	Alubias blancas con chorizo Jamoncitos de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral			

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