

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan	Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Fruta fresca y pan	Judías verdes al ajillo Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Filete de ternera al horno c/champ Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa aurora Yogur y pan	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judías verdes y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa de paprika Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Fruta fresca y pan

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



carne

Pescado



Huevo



carne

carne



Verdura



Verdura

Huevo



Huevo



Pescado

Pescado



Fruta



lácteo

