

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Espirales en salsa de tomate (135g coditos cocidos, sin salsa = 3r) Tortilla francesa Lechuga y col blanca Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc	30 Gazpacho casero con pan (40gr de pan blanco = 2r) Pollo salteado al curry Verduras guisadas Fruta fresca* = 2r / pan blanco 20gr = 1r hc	01 Guiso de alubias blancas con verduras (150g alubias blancas cocidas = 3r) Revuelto de huevo Lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc	02 Guiso de arroz con calabacín, cebolla, guisantes, zanahoria, tomate, pimienta roja y verde (120g de Abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla y tomate) Lechuga y zanahoria Fruta fresca* = 1r / pan integral (23g) = 1r	03 Judías verdes (judías verdes vapor 62gr=0,5r) salteadas con cebolla Lentejas con zanahoria (150gr de lentejas cocidas =3r) - Yogur natural = 0.5r / pan blanco 20gr = 1r hc
06 Arroz salteado con champiñones (120gr de arroz hervido v escurreido = 3r) Salmón en salsa de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc	07 Garbanzos estofados con verduras (150g garbanzos cocidos, sin caldo) = 3r Revuelto de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria fresca y col lombarda Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc FESTIVO LOCAL	08 Coliflor salteada con patata y zanahoria (200g de patata hervida = 3r) Ragout de pavo al ajillo (sin patata) Ensalada de pepino, pimienta roja y col blanca Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc	09 Salmorejo casero con pan (40gr de pan blanco = 2r) Macarrones integrales (90gr de macarrones integrales cocidos = 2r) con salsa de tomate v - Fruta fresca* = 1r / no servir pan	10 Ensalada variada con queso fresco Lentejas con arroz (lentejas hervidas 100g = 3r y arroz hervido 38g = 1r) = 3r 0 Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc NO LECTIVO
13 Espirales salteados con ajo y pimentón (pasta hervida 135gr = 3r) Revuelto de bacalao Lechuga, tomate y maíz Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc FESTIVO NACIONAL	14 Gazpacho casero con pan (40gr de pan blanco = 2r) Pollo guisado a la jardinera Lechuga y zanahoria Fruta fresca* = 2r / pan blanco 20gr = 1r hc	15 Alubias (alubias blancas cocidas 150g = 3r) con calabaza Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc	16 Arroz integral (arroz integral hervido 120gr = 3r) con salsa de tomate Suquet de rape guisado (sin patatas) Zanahoria salteada Fruta fresca* = 1r / pan integral (23g) = 1r	17 Judías verdes a la portuguesa (no se le da con patata) Lentejas con patatas (lentejas hervidas 100gr = 2r v patata hervida 65gr = 1r) = 3r - Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc
20 Macarrones integrales en salsa de pesto (sin frutos secos) (coditos hervidos 135g = 3r) Caballa al horno / plancha Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimienta roja y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc	21 Salmorejo casero con pan (40gr de pan blanco = 2r) Garbanzos (garbanzos hervidos 55g = 1r) con espinacas Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc	22 Arroz a la milanesa (arroz hervido 120g = 3r) Tortilla francesa Ensalada de pepino, pimienta roja y col blanca Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc	23 Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Lentejas (lentejas hervidas 150g = 3r) con zanahoria 0 Fruta fresca* = 1r / pan integral 23gr = 1r hc	24 Patatas (patatas hervidas 195g = 3r) estofadas con verduras Pollo al chilindrón Lechuga, zanahoria y cebolla Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc
27 Brócoli salteado con zanahoria Lentejas con verduras (lentejas hervidas 150gr = 3r) - Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc	28 Gazpacho casero con pan (40gr de pan blanco = 2r) Tortilla francesa Lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca = 2r / pan blanco 20gr = 1r hc	29 Espirales integrales con tomate (espirales hervidos 135g = 3r) Fogonero al horno o a la plancha Lechuga y col blanca Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc	30 Paella con verduras (arroz hervido 120g = 3r) Estofado de pavo Verdura guisada del estofado Fruta fresca* = 1r / pan integral 23gr = 1r hc	31 Alubias con verduras (alubias blancas hervidas 150gr = 3r) Revuelto de champiñones Ensalada de zanahoria y maíz Fruta fresca* = 1r / pan blanco 20gr = 1r hc

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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne Pescado
 Pescado	 Huevo carne
 Legumbres	 Verdura Huevo
 carne	 Huevo Pescado
 Fruta	 lácteo