

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
VERDURA	ARROZ	VERDURA	VERDURA	PASTA
CARNE	HUEVO	PESCADO	CARNE	VERDURA
FRUTA FRESCA	LÁCTEO O FRUTA FRESCA	LÁCTEO O FRUTA FRESCA	LÁCTEO O FRUTA FRESCA	LÁCTEO O FRUTA FRESCA
09	10	11	12	13
VERDURA	PASTA	VERDURA	ARROZ	PASTA
HUEVO	PESCADO	CARNE	VERDURA	VERDURA
LÁCTEO O FRUTA FRESCA	LÁCTEO O FRUTA FRESCA	LÁCTEO O FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA	LÁCTEO O FRUTA FRESCA
16	17	18	19	20
VERDURA	ARROZ	VERDURA	VERDURA	PASTA
CARNE	HUEVO	PESCADO	HUEVO	VERDURA
LÁCTEO O FRUTA FRESCA	LÁCTEO O FRUTA FRESCA	LÁCTEO O FRUTA FRESCA	LÁCTEO O FRUTA FRESCA	FRUTA FRESCA
23	24	25	26	27
ARROZ	VERDURA	VERDURA	PASTA	ARROZ
HUEVO	CARNE	PESCADO	VERDURA	HUEVO
LÁCTEO O FRUTA FRESCA	LÁCTEO O FRUTA FRESCA	LÁCTEO O FRUTA FRESCA	LÁCTEO O FRUTA FRESCA	LÁCTEO O FRUTA FRESCA
30	31	01	02	03
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	<b>Fruta fresca de temporada (invierno)</b> Manzana, pera, banana/plátano y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada
DE	DE	DE	DE	
SEMANA	SEMANA	SEMANA	SEMANA	
SANTA	SANTA	SANTA	SANTA	

# 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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo