

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Arroz blanco Tortilla francesa ^(3, 17) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Patata al vapor ⁽¹⁶⁾ Merluza asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Yogur natural ⁽²⁾	Pasta en blanco ^(1,13) Abadejo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Verduras asadas ⁽¹⁶⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Pasta en blanco ^(1, 5, 10, 13) Tortilla francesa ^(2, 4, 10) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Patata en blanco ⁽¹¹⁾ Lomo adobado Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Fruta fresca de temporada	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Arroz blanco con atún ⁽¹⁷⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Crema de calabaza, patata y puerro Pollo asado ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Sopa con garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14) Merluza al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada
16	17	18	19	20
Arroz blanco ^(1, 11) Merluza en su jugo ^(4, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Verduras estofadas ^(9, 16, 17) Tortilla de patatas ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Fruta fresca de temporada	Sopa de verduras y ave con estrellas ^(1, 10, 13, 14, 16) Cinta de lomo al horno ^(9, 17) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	FESTIVO	Ensalada con queso ^(2, 16) Pasta en blanco ^(1,10, 13, 16) Yogur natural ⁽²⁾
23	24	25	26	27
Arroz en blanco ⁽¹¹⁾ Filete de pollo ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Verduras asadas ⁽¹⁶⁾ Merluza en salsa ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	Garbanzos estofados ⁽¹⁷⁾ Cinta de lomo al horno ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Fruta fresca de temporada	Pasta en blanco ^(1, 13) Tortilla ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada	FESTIVO
30	31			

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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

