


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Macarrones integrales a la napolitana (1, 10, 13) Merluza asada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	2 Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo cocido con tomate (4) Lechuga, zanahoria y remolacha (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	3 Ensalada fresca <small>(lechuga, zanahoria, tomate, pepino y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)</small> <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos eco</b> <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>	4 Lentejas a la riojana (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	5 Crema de guisantes y zanahoria (11, 16) Albóndigas en salsa española con patatas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1)
8 Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Abadejo crujiente casero (1, 4, 5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	9 Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	10 Crema de calabaza ecológica asada Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>	11 Sopa de cocido con fideos (1, 10, 13, 17) Cocido de garbanzos con verduras (11, 14) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	12 Espaguetis integrales boloñesa (1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Tortilla con queso (2, 4, 10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
15 Lentejas con verduras (1, 11) Cabracho horneado con daditos de zanahoria (5) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	16 Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) Salteado de garbanzos al toque suave de curry (11, 13) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	17  Crema de legumbres (alubias) y verdura (11) Milanesa (1, 4, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	18 Guiso de patatas con merluza (5) Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	19 <b>Menú especial fin de curso</b>
22	23	24	25	26
29	30			

*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...



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo