

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal	Aquí empieza nuestro viaje 	1 Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca PERMITIDA	2 Sopa de ave con fideos ECO Pollo con patata y verdura cocida Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca PERMITIDA	3 Ensalada de patata (sin huevo) Alitas de pollo horneadas Pan Yogur natural
6 Patatas estofadas con verduras (no judía verde/guisante/haba) Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca PERMITIDA	7 Guiso de patatas con bacalao Pechuga de pavo al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca PERMITIDA	8 DÍA DEL CORREO Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad (no judía verde/guisante/haba) Pan Fruta fresca PERMITIDA 	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca PERMITIDA	14 Sopa de fideos Pollo en salsa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca PERMITIDA	15 Arroz blanco Boquerones en tempura (frito no huevo) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca PERMITIDA	16 DÍA DE LA ALIMENTACIÓN Crema de calabacín y puerro Panini de atún serunion Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca PERMITIDA 	17 Patatas al vapor con aceite de oliva Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Yogur natural
20  Arroz integral con tomate Hummus de escalivada triturada con tosta de pan Lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca PERMITIDA	21 Patatas guisadas con verduras (no judía verde/guisante/haba) Anillas de calamar encebollada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca PERMITIDA	22 Crema de zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca PERMITIDA	23 Espaguetis ecológicos con tomate Abadejo al horno con pisto de verduras (no judía verde/guisante/haba) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral Fruta fresca PERMITIDA	24 DÍA DE LA ÓPERA Sopa de fideos Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Yogur natural 
27 Patata al vapor con aceite de oliva Magro en salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca PERMITIDA	28 LA COMIDA NO SE TIRA Ensalada variada con pollo Arroz de pescado y marisco Pan integral Fruta fresca PERMITIDA 	29 Guiso de verduras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca PERMITIDA 	30 Vichyssoise con picatostes caseros al horno Rape a la andaluza (frito no huevo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral Fruta fresca PERMITIDA 	31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN Sopa de fideos hechizados Pechuga de pavo al horno terrorífica Yogur fantasma 

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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