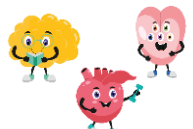







LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Macarrones integrales a la napolitana Champiñones en salsa verde (ajo y perejil) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	4 Patatas estofadas con verduras Asadillo de pimientos Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	5 Crema de guisantes y zanahoria Salteado campestre con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	6 Ensalada variada con espárragos Arroz con verduras y garbanzos ECO Pan integral y Fruta fresca de temporada	7 Lentejas con verduras Samfaina Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Yogur de soja
10 Hervido Guisantes salteados con zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	11 Fabada vegetal Salteado de patata con calabacín Ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	12 Crema de calabaza asada Tomate relleno de arroz y champiñones Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan	13 nutrilab Hot Poke (arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín) Tomate a la provenzal Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada	14 Sopa de verduras con fideos ECO Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y yogur de soja
17 Lentejas a la jardinera Espinacas rehogadas Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca de temporada	18 Guiso de patatas con verduras Piperrada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	19 Ensalada con espárragos Arroz con verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	20 DIA DEL NIÑO Macarrones integrales con tomate Pisto a la bilbaina con patata Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y fruta fresca de temporada	21 Crema de legumbres ECO ^(alubias) y verdura Couscous de calabacín y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada
24 Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Guisantes salteados con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	25 Potaje de garbanzos con espinacas Escalibada Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	26 DIA DEL OLIVO Crema de calabacín y puerro Hamburguesa vegetal con patatas Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca	27 Lentejas con arroz integral Chips de boniato Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	28 FIESTA EN EL OLIMPO Arroz con tomate Menestra de verduras Ensalada (Sin queso) Yogur de soja con topping de frutos rojos
nutrilab 	FINLANDIA:  Degustación de pan de centeno 	 Descubriendo la proteína vegetal	LA COMIDA NO SE TIRA 	 GRECIA

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	o	Lácteo