

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|---|--|---|---|--|
|  <p>Descubriendo la proteína vegetal</p>   |   | <p>Se utilizaran pastas sin trazas de soja y huevo</p>  | <p>1</p>  | <p>2</p>   |
| 5   | 6  | 7   | 8   | 9 <b>DÍA DE LA GENTE PECUJAR</b>   |
|   |  | <p>Macarrones con tomate y queso<br/>           Boquerones en tempura (Frito no huevo)<br/>           Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas<br/>           Pan Fruta fresca permitida</p>   | <p>Crema de calabacín y puerro<br/>           Pechuga de pavo al horno con patatas<br/>           Ensalada de lechuga, atún y tomate<br/>           Pan integral<br/>           Fruta fresca permitida</p>  | <p>Patatas al vapor con aceite de oliva<br/>           Lomo a la plancha<br/>           Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br/>           Pan<br/>           Yogur natural</p>   |
| 12  | 13   | 14  | 15  | 16 <b>DÍA DE LA CROQUETA</b>   |
|  <p>Arroz integral con tomate<br/>           Escalivada triturada con tosta de pan<br/>           Lechuga, zanahoria y remolacha<br/>           Fruta fresca permitida</p> | <p>Guiso de verduras (no judía verde/guisante/haba)<br/>           Lomo a la plancha<br/>           Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br/>           Pan integral Fruta fresca permitida</p>                       |  <p>Crema de zanahoria<br/>           Pollo al horno<br/>           Ensalada de lechuga, atún y tomate<br/>           Pan<br/>           Fruta fresca permitida</p>                                      | <p>Espaguetis ecológicos con tomate<br/>           Abadejo al horno con pisto de verduras<br/>           Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br/>           Pan integral<br/>           Fruta fresca permitida</p>  | <p>Sopa de fideos<br/>           Filete de aguja en su jugo<br/>           Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas<br/>           Pan<br/>           Yogur natural</p>       |
| 19  | 20   | 21 <b>DÍA DEL ABRAZO</b>  | 22  | 23   |
| <p>Patatas al vapor con aceite de oliva<br/>           Magro en salsa de tomate<br/>           Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br/>           Pan<br/>           Fruta fresca permitida</p>   | <p>Ensalada variada con pollo<br/>           Fideua marinera<br/>           Pan integral<br/>           Fruta fresca permitida</p>   | <p>Guiso de verduras (no judía verde/guisante/haba)<br/>           Lomo a la plancha<br/>           Ensalada de lechuga, atún y tomate<br/>           Pan<br/>           Fruta fresca permitida</p>  | <p>Vichyssoise con picatostes caseros al horno<br/>           Rape a la andaluza casero (frito no huevo)<br/>           Ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br/>           Pan integral<br/>           Fruta fresca permitida</p>   |  <p>Tosta con tomate y caballa<br/>           Arroz con verduras (no judía verde/guisante/haba)<br/>           Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br/>           Yogur natural</p> |
| 26  | 27   | 28  | 29  | 30 <b>DÍA DE LA PAZ</b>  |
| <p>Macarrones integrales a la napolitana<br/>           Merluza al horno<br/>           Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br/>           Pan Fruta fresca permitida</p>   | <p>Patatas estofadas con pollo y verduras (no judía verde/guisante/haba)<br/>           Queso fresco<br/>           Lechuga, zanahoria y remolacha<br/>           Pan integral<br/>           Fruta fresca permitida</p> | <p>Crema de zanahoria<br/>           Lomo con patatas<br/>           Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br/>           Pan Fruta fresca permitida</p>  | <p>Arroz con verduras (no judía verde/guisante/haba)<br/>           Pollo al horno con hierbas provenzales<br/>           Ensalada de lechuga, atún y tomate<br/>           Pan integral Fruta fresca permitida</p>  | <p>Sopa de fideos<br/>           Filete de aguja en su jugo<br/>           Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas<br/>           Pan<br/>           Yogur natural</p>     |

*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



Pescado



Fruta



Lácteo