

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> Macarrones integrales con tomate natural <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza asada al limón <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<b>2</b> Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo cocido <sup>(4)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<b>3</b> Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)</sup> <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos eco</b> <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<b>4</b> Lentejas con verduras <sup>(1, 11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<b>5</b> Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> Lomo plancha con patatas hervidas <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural desnatado <sup>(2)</sup>
<b>8</b> Arroz integral tres delicias <sup>(guisante, maíz y zanahoria) (11, 16)</sup> Merluza crujiente casero <sup>(1, 4, 5)</sup> Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<b>9</b> Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Revuelto de huevo y patata con calabacín <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<b>10</b> 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> Fruta fresca de temporada	<b>11</b> Sopa de cocido con fideos <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<b>12</b> Espaguetis integrales con tomate natural <sup>(1, 10, 13)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural desnatado <sup>(2)</sup>
<b>15</b> Lentejas con verduras <sup>(1, 11)</sup> Merluza horneada con daditos de zanahoria <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<b>16</b> Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<b>17</b>  Crema de legumbres <sup>(alubias) (11)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> <b>Cinta de lomo al horno (17)</b> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<b>18</b> <b>Menú especial fin de curso</b>	<b>19</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>29</b>	<b>30</b>			

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...



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