

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup> Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras Asadillo de pimientos Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Ensalada con espárragos <sup>(16)</sup> <i>Arroz al horno vegetal con garbanzos eco</i> <sup>(11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras (1, 11) Escalibada (16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup> Salteado campestre con patatas <sup>(10, 11, 16)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja (10)
8	9	10	11	12
Arroz integral tres delicias <sup>(guisante, maíz y zanahoria)</sup> <sup>(11, 16)</sup> Verduras rebozadas (1, 10, 12, 13, 14, 16) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal <sup>(11)</sup> Pisto de calabacín y berenjena Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza ecológica asada Tomate relleno con arroz y champiñones (16) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Sopa con fideos <sup>(1, 10, 13)</sup> <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> <sup>(11, 14)</sup> Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Brócoli salteado (16) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Yogur de soja (10)
15	16	17	18	19
Lentejas con verduras <sup>(1, 11)</sup> Champiñones salteados con daditos de zanahoria <sup>(16)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	Arroz con verduras de proximidad <sup>(11)</sup> <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> <sup>(11, 13)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	 Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup> <i>Milanesa de berenjena</i> <sup>(1, 16)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada	<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.

## 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