

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	*Se utilizaran pastas sin trazas de soja o arroz en su defecto			
		9	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana (1, 13) Merluza asada al limón (5) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Patatas estofadas (no judía verde/haba/guisante) Queso fresco (2) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Crema de zanahoria (16) Magro en salsa con patatas (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
14	15	16	17	18
Arroz hervido con zanahoria Abadejo crujiente casero (frito no huevo) (1, 5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Guiso de verduras (no judiaverde/haba/guisante) Lomo plancha (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Crema de calabaza ecológica asada Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Sopa de fideos (1, 13) Pollo con patata y verdura Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Espaguetis integrales con tomate (1, 13) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
21	22	23	24	25
Sopa de fideos (1, 10, 13) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Arroz con pollo y verduras de proximidad (no judiaverde/haba/guisante) Queso fresco (2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Macarrones integrales con tomate ^(1, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Crema de verdura (no judía verde/haba/guisante) Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Guiso de patatas con merluza (5) Pechuga plancha Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida
28	29	30		
Crema de verduras (no judía verde/haba/guisante) Pechuga con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca permitida	Patatas estofadas (no judía verde/haba/guisante) Cinta de lomo al horno (17) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca permitida	Sopa de fideos (1, 13) Tosta de atún (1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾		Fruta fresca permitida (verano) La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y permitida.

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



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo