


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
		Espaguetis gratinados	Sopa de verduras y garbanzos	Arroz con verduras
		Tosta de atún con tomate	Pollo al ajillo	Rape en salsa de tomate
		Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca	Maíz salteado	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente
		Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
12	13	14	<b>DEGUSTACIÓN COREA DEL SUR</b>	16
Lentejas ecológicas con arroz y hortalizas	Crema de calabacín con tostones caseros	Garbanzos con verduras	<b>Arroz con verduras</b>	Fideua de verduras
Panini de verduras con mozzarella	Guisantes salteados con cebolla	Tortilla de patata	Caballa en salsa de tomate	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Gnocchis	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Yogur natural con canela y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
19	<b>DEGUSTACIÓN INDIA</b>	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras	Macarrones ecológicos con tomate	Sopa de ave con fideos	Arroz con verduras
Hamburguesa de ave a la plancha	<b>Pollo tikka masala</b>	Merluza al horno	Pizza casera de garbanzos con tomate y queso	Revuelto de huevo
Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha	Champiñones salteados
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Macedonia de frutas y pan
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con tostones caseros	Espaguetis eco a la napolitana	Fabada vegetal	Arroz a banda	Potaje de garbanzos a la mediterránea
Abadejo al horno	Limanda a la meniere	Tortilla de patata	Panini casero de verduras gratinado	Pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y atún	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Chips de boniato
Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan	Fruta de temporada y pan
02	03	04	05	06
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral o pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO</p> <p>"UN MUNDO LLENO DE SABOR":</p> <p>VIAJAREMOS A COREA DEL SUR E INDIA</p> 		

# 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.

## 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo