

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|--|
| 30 | 31 | MENÚ DE PASCUA | 02 | 03 |
| <p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. * Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresa), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p> | | Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún) Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Yogur y pan | FESTIVO | FESTIVO |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| FESTIVO | FESTIVO | FESTIVO | FESTIVO | FESTIVO |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| FESTIVO | Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate) Croquetas de jamón Maíz salteado Fruta de temporada y pan | Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan | Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan | Potaje de garbanzos a la mediterránea Jamoncito de pollo marinado al limón y romero Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Guiso de lentejas con verduras Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan | Macarrones integrales a la napolitana Abadejo en tempura casera Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Yogur natural con canela y pan | Arroz con salsa de tomate a la provenzal Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan | Alubias estofadas con verduras Pollo al horno Brócoli salteado Fruta de temporada y pan | Crema de verduras de temporada con tostones caseros Longanizas al horno Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan |
| 27 | 28 | JORNADA EEUU | 30 | 01 |
| Arroz integral caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan | Guiso de patata y verdura Pollo sofrito al ajillo Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan | Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Hamburguesa con queso Patatas fritas Fruta de temporada y pan | Sopa de cocido con fideos Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan | ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU |



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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia















En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

|  Si en el cole el primer plato fue... |  Para cenar puede ser... |
|--|---|
|  Verdura |  Pasta/Arroz |
|  Pasta/Arroz |  Verdura |
|  Legumbres |  Verdura  Pasta/Arroz |

SEGUNDOS PLATOS

|  Si en el cole el segundo plato fue... |  Para cenar puede ser... |
|---|---|
|  Huevo |  carne  Pescado |
|  Pescado |  Huevo  carne |
|  Legumbres |  Verdura  Huevo |
|  carne |  Huevo  Pescado |
|  Fruta |  lácteo |

