

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 fresón), 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

