

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 DIA DE LA MUJER
Patatas al vapor con aceite de oliva Magro en salsa de tomate Ensalada de lechuga, apio y aceitunas Pan Yogur natural	Ensalada variada con pollo Fideua marinera Pan integral Fruta fresca de temporada	Sopa de arroz Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Crema de coliflor Rape a la andaluza casero Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Tosta con tomate y caballa Arroz con verduras (No judía verde/guisantes/haba) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca de temporada
9	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras (No judía verde/guisantes/haba) Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con verduras (No judía verde/guisantes/haba) Pan Fruta fresca de temporada	Sopa de fideos Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Yogur natural	Crema de zanahoria Lomo con patatas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan Fruta fresca de temporada
16	17 PRIMAVERA	18	19	20
Sopa de fideos Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras (No judía verde/guisantes/haba) Queso fresco Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Cabracho horneado con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha Pan Yogur de soja	FESTIVO	Guiso de patatas con merluza Huevo cocido Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan Fruta fresca de temporada
23	24	25	26 DIA DEL TEATRO	27
Arroz integral con zanahoria y maíz Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Alitas de pollo al horno Ensalada Pan Yogur natural	Patatas estofadas con verduras (No judía verde/guisantes/haba) Revuelto de huevo con calabacín Ensalada Pan integral Fruta fresca de temporada	Sopa de ave con fideos ECO Pollo con patata y verdura Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan Fruta fresca de temporada	FIESTA DEL DRAGÓN Pasta de arroz con verduras salteadas (sin salsa) Lomo plancha Ensalada Pan Postre sin soja
30 DIA DEL O DESECHO	31			
Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Huevos al horno con tomate Pan Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con verduras (No judía verde/guisantes/haba) Tortilla francesa Ensalada de pepino, maíz y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada			

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

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




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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 >	
 >	
 >	 
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne Pescado
 >	 
 >	 
 >	 
Legumbres	Verdura Huevo
 >	 
carne	Huevo Pescado

		
Fruta		Lácteo