

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Merluza asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún ^(4, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa ^(5, 16) <i>Arroz al horno vegetal con garbanzos eco</i> ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾	Lentejas con verduras ^(1, 11) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Lomo con patatas ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
8	9	10	11	12
Arroz integral tres delicias ^(guisante, maíz y zanahoria) ^(11, 16) Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal ⁽¹¹⁾ Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza ecológica asada Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾	Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17) <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> ^(11, 14) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
15	16	17	18	19
Lentejas con verduras ^(1, 11) Cabracho horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> ^(11, 13) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	 Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾ <i>Milanesa</i> ^(1, 4, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Menú especial fin de curso	
22	23	24	25	26
29	30			

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