

| LUNES                                                                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                       | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4                                                                                                                                                                                                                                            | 5                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup><br>Pechuga de pavo al horno<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada                  | Patatas estofadas con pollo y verduras<br>Huevo cocido con salsa de tomate <sup>(4)</sup><br>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada                                                  | Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> (1, 2, 4, 10, 16)<br><b>Arroz al horno vegetal con garbanzos eco</b> <sup>(11)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Yogur natural <sup>(2)</sup>                                                                                      | Lentejas a la riojana <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup><br>Tortilla francesa <sup>(4)</sup><br>Ensalada de pepino, maíz y lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada                             | Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup><br>Albóndigas en salsa española con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup><br>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada |
| 8                                                                                                                                                                                                                       | 9                                                                                                                                                                                                                                                        | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 11                                                                                                                                                                                                                                           | 12                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Arroz integral tres delicias <sup>(guisante, maíz y zanahoria)</sup> (11, 16)<br>Cinta de lomo al horno (17)<br>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada | Fabada vegetal <sup>(11)</sup><br>Revuelto de huevo y patata con calabacín <sup>(4)</sup><br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada                                           | Crema de calabaza ecológica asada<br>Alitas de pollo al horno <sup>(16)</sup><br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Yogur natural <sup>(2)</sup>                                                                                                                 | Sopa de cocido con fideos <sup>(1, 10, 13, 17)</sup><br><b>Cocido de garbanzos con verduras</b> <sup>(11, 14)</sup><br>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup><br>Pan integral <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada | Espaguetis integrales boloñesa <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)</sup><br>Tortilla con queso <sup>(2, 4, 10)</sup><br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada                          |
| 15                                                                                                                                                                                                                      | 16                                                                                                                                                                                                                                                       | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18                                                                                                                                                                                                                                           | 19                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Lentejas con verduras <sup>(1, 11)</sup><br>Pechuga de pavo al horno con daditos de zanahoria<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16)<br>Pan <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada                          | Arroz con pollo y verduras de proximidad <sup>(11)</sup><br><b>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</b> <sup>(11, 13)</sup><br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada |  Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup><br><b>Milanesa</b> <sup>(1, 4, 16, 17)</sup><br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada | <b>Menú especial fin de curso</b>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo