


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

## 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
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