


| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--|--|--|--|--|
| 1<br>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup><br>Guisantes salteados con cebolla<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada                                     | 2<br>Patatas estofadas con verduras<br>Huevo cocido con tomate <sup>(4)</sup><br>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada  | 3<br>Ensalada con espárragos <sup>(16)</sup><br><b>Arroz al horno vegetal con garbanzos eco</b> <sup>(11)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Yogur natural <sup>(2)</sup>  | 4<br>Lentejas con verduras (1, 11)<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   | 5<br>Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup><br>Salteado campestre con patatas <sup>(10, 11, 16)</sup><br>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada |
| 8<br>Arroz integral tres delicias <sup>(guisante, maíz y zanahoria)</sup> <sup>(11, 16)</sup><br>Verduras rebozadas (1, 10, 12, 13, 14, 16)<br>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada | 9<br>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                                    | 10<br>Crema de calabaza ecológica asada<br>Tomate relleno con arroz y champiñones (16)<br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup><br>Yogur natural <sup>(2)</sup>  | 11<br>Sopa con fideos <sup>(1, 10, 13)</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 | 12<br>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</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<br>Lentejas con verduras <sup>(1, 11)</sup><br>Champiñones salteados con daditos de zanahoria <sup>(16)</sup><br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16)<br>Pan <sup>(1)</sup><br>Fruta fresca de temporada                                      | 16<br>Arroz con 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 | 17<br> Crema de legumbres <sup>(alubias)</sup> y verdura <sup>(11)</sup><br><b>Milanesa de berenjena</b> <sup>(1, 4, 16)</sup><br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada | 18<br><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...



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