













LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Ensalada con caballa Arroz con verduras y garbanzos ECO Pan integral y Yogur de soja	Patatas estofadas con pollo y verduras Huevo relleno con tomate y atún Lechuga, zanahoria y remolacha Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria Lomo con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales a la napolitana Merluza gratinada con alioli suave Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Pan y Fruta fresca de temporada
10	11	12	 13	14
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) Abadejo crujiente casero Pan Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal Revuelto de huevo y patata con calabacín Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza asada Chuleta de aguja de cerdo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan y Yogur de soja	<b>Hot Poke (arroz integral con revuelto de huevo, salmón y cebollino SIN ALIÑO)</b> Alitas de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y olivas Pan integral y Fruta fresca de temporada	 Sopa de ave con fideos ECO <b>Cocido de garbanzos con verduras</b> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan y Fruta fresca de temporada
17	18	19	20 <b>DIA DEL NIÑO</b>	21
Guiso de patatas con bacalao Huevos con salsa de tomate Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Lentejas a la jardinera Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca de temporada	Ensalada con caballa Arroz con pollo y verduras de proximidad Pan Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo Limanda asada al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Yogur de soja	Crema de legumbres ECO (alubias) y verdura Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan Fruta fresca de temporada
24	25	26 <b>DIA DEL OLIVO</b>	27	28
Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz Cabracho horneado con daditos de zanahoria Pan Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de maíz, tomate y lechuga Pan integral Fruta fresca de temporada	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga, atún y tomate Pan Fruta fresca	Lentejas con arroz integral Boquerones en tempura Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas Pan integral y Fruta fresca de temporada	 <b>FIESTA EN EL OLIMPO</b> Spanakorizo (Arroz con tomate y bacon) Souvlaki (pollo con verduras) Ensalada (sin queso) Yogur de soja con topping de frutos rojos
 	<b>FINLANDIA:</b>   <b>Degustación de pan de centeno</b>	 <b>Descubriendo la proteína vegetal</b>	<b>LA COMIDA NO SE TIRA</b> 	   <b>GRECIA</b>

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...		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	o	Lácteo