

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

# 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.



## 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	>	Huevo
Legumbres	>	Verdura
carne	>	Huevo
		Pescado
Fruta		Lácteo