

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                           | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                                                                                                                                                 | 4                                                                                                                                                                                                                                   | 5                                                                                                                                                                                                                                         | 6                                                                                                                                                                                                                                             |
| Crema de calabaza asada<br>Alitas de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>Pan<br>Yogur de soja                                                                                                                                                         | Faba vegetal<br>Revuelto de huevo y patata con calabacín<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada    | Espaguetis integrales con tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                                                                                                |  Sopa de ave con fideos ECO<br>Cocido de garbanzos con verduras<br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga<br>Pan integral y Fruta fresca de temporada | Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria)<br>Merluza crujiente casero<br>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                                                                          |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                            |  10                                                              | 11                                                                                                                                                                                                                                  | 12                                                                                                                                                                                                                                        | 13                                                                                                                                                                                                                                            |
| Lentejas ECO con verduras<br>Filete de aguja en su jugo<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                                                                                                                                         | Arroz con pollo y verduras de proximidad<br>Crunchybanzos<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada | Macarrones integrales con tomate y huevo<br>Cabracho horneado con daditos de zanahoria<br>Lechuga, zanahoria y remolacha<br>Pan<br>Yogur de soja                                                                                    | Crema de alubias blancas y verduras<br>Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada                                                                    | Guiso de patatas con merluza<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de pepino, maíz y lechuga<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                                                                                                                   |
| 16 <b>SAN VALENTÍN</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | 17                                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                                                                                                  | 19                                                                                                                                                                                                                                        | 20                                                                                                                                                                                                                                            |
|  Sopa de verduras<br>Tosta de atún<br>Ensalada de maíz, tomate y lechuga<br>Pan integral<br>Yogur de soja  | Ensalada de pasta ECO con tomate y maíz<br>Huevos al horno con tomate y guisantes<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                             | Lentejas con arroz integral<br>Boquerones en tempura<br>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                                                                                                   | Crema de verduras mediterráneas<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada                                                                           | Potaje de garbanzos con espinacas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de pepino, maíz y lechuga<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada                                                                                                              |
| 23                                                                                                                                                                                                                                                                           | 24                                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                                                                                                  | 26                                                                                                                                                                                                                                        | 27 <b>CARNAVAL</b>                                                                                                                                                                                                                            |
|  Arroz con tomate y huevo<br>Hummus de garbanzos con tosta de pan<br>Lechuga, zanahoria y remolacha<br>Fruta fresca de temporada                                                           | Alubias estofadas<br>Calamares rebozados caseros<br>Ensalada de pepino, maíz y lechuga<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada               | Crema de zanahoria<br>Pollo al horno con hierbas provenzales<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Pan<br>Postre sin leche o derivados<br> | Lentejas ECO con verduras<br>Tortilla de patatas<br>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria<br>Pan integral<br>Fruta fresca de temporada                                                                                                  | Espaguetis integrales con tomate<br>Abadejo al horno con pisto de verduras<br>Ensalada de maíz, tomate y lechuga<br>Pan<br>Fruta fresca de temporada<br> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   | <br>                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |  Descubriendo la proteína vegetal<br><b>LA COMIDA NO SE TIRA</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...



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