

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|--|--|
| <p>04</p> <p>Macarrones con boloñesa de verduras y soja</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>FESTIVO LOCAL</p> | <p>05</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo guisado a la española (cebolla, tomate)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur natural y pan integral</p> | <p>06</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> | <p>07</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan</p> | <p>08</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza en salsa verde (guisante)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>11</p> <p>Verdipasta</p> <p>Daditos de pollo en salsa</p> <p>Lechuga, maíz y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p></p> | <p>12</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> | <p>13</p> <p>Paella de verduritas (guisante, calabacín)</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p> | <p>14</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga, col y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> | <p>15</p> <p>Sopa casera de puchero</p> <p>Magro guisado a la riojana (pimiento rojo)</p> <p>Patatas asadas con ajo y perejil</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan integral</p> |
| <p>18</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Pechuga de pollo al horno o a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p> | <p>19</p> <p>Garbanzos con patatas y sofrito de verduras</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> | <p>20</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan</p> | <p>21</p> <p>Arroz caldoso con verduritas</p> <p>Dorado en salsa de zanahorias</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> | <p>22</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y atún</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>25</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p> | <p>26</p> <p>Hervido de patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>Yogur natural y pan integral</p> <p></p> | <p>27</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la andaluza frita</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> | <p>28</p> <p>Espirales aglio-olio</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p> | <p>29</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Cinta de lomo en salsa</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> |
| <p>01</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan</p> | <p>02</p> <p>Macarrones en salsa de tomate casera</p> <p>Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogur natural y pan integral</p> | <p>03</p> <p>Arroz caldoso con verduritas</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> | <p>04</p> <p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Magro horno/plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> | <p>05</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan integral</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.

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.

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