

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>04</p> <p>Macarrones con boloñesa de verduras y soja</p> <p>Tortilla francesa 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 soja 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>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</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>Espaguetis con salsa de tomate</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>Revuelto de patatas y cebolla</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>Yogur soja 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>Tortilla de patata y cebolla 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>Yogur soja 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>Tortilla de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>Yogur soja 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>Revuelto de patatas salteado</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>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo</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 soja y pan integral</p>	<p>03</p> <p>Arroz caldoso con verduritas</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>04</p> <p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Hamburguesa mixta horno/plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>05</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Revuelto de huevo salteado</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



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo