

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 FESTIVO	5 Crema de col, puerro y zanahoria Coditos con atún Pan Fruta	6 Sopa de pescado Pollo al chilindrón Verduras salteadas Pan Yogur	7 Potaje de alubias con verduras Huevos revueltos con champiñones Pan Fruta
10 Crema de hortalizas Macarrones a la boloñesa Pan Fruta	11 Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo Tomates aliñados Pan Yogur	12 Potaje de garbanzos y verduras Dorado en salsa casera Arroz salteado Pan Fruta	13 UN PASEO POR LAS ISLAS: TENERIFE Caldo verde Carne fiesta Pan Quesillo	14 Potaje de lentejas Paella marinera Pan Fruta
17 Potaje de acelgas Hamburguesa de ave con salsa casera Menestra de verduras salteada Pan Fruta	18 Crema de calabacín y zanahoria Pollo en adobo Ensalada con remolacha Pan Yogur	19 Potaje de judías pintas Revuelto de jamón york con papas Pan Fruta	20 Crema de calabaza y zanahoria Paella mixta Pan Yogur	21 JORNADA LONDINENSE Sopa de fideos 'Fish and Chips' (Merluza empanada con papas fritas) Pan Fruta 
24 Crema de calabaza y calabacín Tallarines con pavo al wok Pan Fruta	25 Sopa hortelana Fogonero a la mediterránea Papas cocidas Pan Yogur	26  Vichyssoise de pera  Paella de carne Pan Fruta	27 Sopa de pescado Pollo a la plancha Menestra de verduras al vapor Pan Yogur	28 Potaje de lentejas Revuelto de huevo Tomates aliñados Pan Fruta
31 Crema de col, puerro y zanahoria Albóndigas de ave con tomate Arroz salteado Pan Fruta		 https://blog.colechef.com/es/		

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 del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 3 HUEVO
- 5 MOLLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 14 AZUFRE Y SULFITO

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

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta



Lácteo