

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

*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