

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Potaje de lentejas Tortilla española Tomates aliñados con orégano Fruta / pan	03 Crema de calabaza y zanahoria Espaguetis a la boloñesa Yogur / pan	04 Sopa de pescado Dorado al horno con ajo y perejil Menestra de verduras salteadas Fruta / pan	05 Potaje de alubias con verduras Arroz amarillo con pollo y verduras Yogur / pan	06 PÁSATE A LA FRUTA Sopa de picadillo Lomo de cerdo con pimiento y cebolla Papas cocidas Melón / pan 
09 Potaje de lentejas Churros de pescado Ensalada mixta Fruta / pan	10 Crema de acelgas Fideuá mixta de cerdo y pollo Yogur / pan	11 Potaje de judías pintas Rvuelto de jamón york con papas Fruta / pan	12 UN PASEO POR LAS ISLAS: IBIZA Sopa de ave con fideos Bullit de peix (guiso de pescado con papas) Yogur / pan	13 Crema de calabacín y zanahoria Arroz con ternera y verduras Fruta / pan
16 Crema de calabaza Hamburguesa de ave en salsa casera Menestra de verduras salteada Fruta / pan	17 Sopa de estrellas Dorado al horno con ajo y perejil Papas cocidas Yogur / pan	18 Potaje de verduras Tortilla española Ensalada de tomate Fruta / pan	19 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur / pan	20 Crema de hortalizas Pizza de jamón s/fr.secos  Flash helado / pan
23  Vacaciones	24  Vacaciones	25  Vacaciones	26  Vacaciones	27  Vacaciones
30  Vacaciones	 Alimenta tu tranquilidad https://blog.colechef.com/es/	02		

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.

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



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



lácteo