

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	 https://blog.colechef.com/es/	01 Crema de guisantes y zanahorias Macarrones en salsa napolitana con atún Ensalada mixta Fruta / pan o pan integral	02 Sopa de estrellas Dorado al horno a la mediterránea Papas cocidas Fruta / pan o pan integral	03 Crema de acelgas  Arroz milanesa veggie con champiñones y guisantes Fruta / pan o pan integral
06 Sopa de letras Churros de pescado fritos Ensalada variada con huevo Fruta / pan o pan integral	07 Crema de calabaza Moros y cristianos (judías pintas con arroz)  Fruta / pan o pan integral	08 Caldo de papas y cilantro Dorado al horno a la vizcaína Zanahorias encebolladas salteadas Fruta / pan o pan integral	09 Potaje de lentejas Espaguetis a la boloñesa Ensalada de tomates Yogur sabor / pan o pan integral	10 Sopa de picadillo con huevo y arroz Pollo asado con pimiento y cebolla Ensalada tricolor Fruta / pan o pan integral
13 Potaje de espinacas y garbanzos Tortilla española al horno Ensalada de remolacha Fruta / pan o pan integral	14 Sopa de ave con arroz Guiso de marmitako de dorado con papas Yogur sabor / pan o pan integral	15 Crema de calabacín Pasta integral con pollo en salsa casera Tomates aliñados con óregano Fruta / pan o pan integral	16 Sopa de estrellas Cerdo asado en salsa de zanahorias Judías verdes al ajillo al horno Fruta / pan o pan integral	17 Crema de zanahorias y puerros  Lentejas con arroz Ensalada de lechuga, tomate y millo Fruta / pan o pan integral
20 Potaje de alubias blancas Fideuá de verduras con guisantes  Fruta / pan o pan integral	21 Crema de puerro y calabaza Arroz meloso de dorado Ensalada de col y zanahoria Fruta / pan o pan integral	22 Sopa de picadillo de huevo con arroz Pollo asado con ajo y perejil Ensalada de tomates Fruta / pan o pan integral	23 Rancho canario Dorado al horno con mojo verde Ensalada variada con huevo Yogur sabor / pan o pan integral	24 JORNADA AMERICANA  Crema de hortalizas Hamburguesa de ave con salsa barbacoa Papas fritas Fruta / pan o pan integral
27 Potaje de berros con judías pintas Espirales tricolor con salsa de calabaza y champiñones Ensalada de tomates y pepino Fruta / pan o pan integral	28 Sopa de pescado con arroz Pollo al horno con limón Zanahorias salteadas Yogur sabor / pan o pan integral	29 Crema de batata y verduras Paella de carne (cerdo) Ensalada de tomates Fruta / pan o pan integral	30 Crema de calabaza y zanahoria Dorado al horno encebollado Papas cocidas Fruta / pan o pan integral	31 No lectivo

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.

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



lácteo