

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
 Festivo	Potaje de espinacas y garbanzos Tortilla española al horno Ensalada de remolacha Yogur sabor / pan o pan integral	Crema de calabacín Pasta integral con pollo en salsa casera Fruta / pan o pan integral	Sopa de estrellas Cerdo asado en salsa de zanahorias Judías verdes al ajillo con papas dado al horno Fruta / pan o pan integral	Crema de zanahorias y puerros Lentejas con arroz Ensalada de lechuga, tomate y millo Fruta / pan o pan integral
09	10	11	12	13
Potaje de alubias blancas Albóndigas de ave al horno en salsa Papas cocidas Fruta / pan o pan integral	Crema de puerro y calabaza Paella de pescado (dorado) Ensalada de col y zanahoria Fruta / pan o pan integral	Sopa de picadillo de huevo con arroz Pollo asado con ajo y perejil Ensalada de tomates Fruta / pan o pan integral	Crema de hortalizas Macarrones a la boloñesa de lentejas Yogur sabor / pan o pan integral	Rancho canario Dorado al horno con mojo verde Ensalada variada con huevo Fruta / pan o pan integral
16	17	18	19	20 JORNADA 'DÍA DE LAS LEGUMBRES'
 No lectivo	 Festivo	Crema de batata y verduras Espirales tricolor con salsa de tomate y atún Ensalada de tomates Fruta / pan o pan integral	Crema de calabaza y zanahoria Dorado al horno encebollado Papas cocidas Fruta / pan o pan integral	Crunchybanzos (snack de garbanzos) Huevos estrellados con papas dado Ensalada tricolor Fruta / pan o pan integral 
23	24	25	26	27
Sopa de ave con arroz Hamburguesa de ave al horno en salsa Ensalada variada con aceitunas Fruta / pan o pan integral	Crema de judías verdes, calabacín y verduras Ropa vieja vegetal con papas dado Fruta / pan o pan integral	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo asado en su jugo Menestra de verduras salteada Fruta / pan o pan integral	Potaje de lentejas Tortilla española al horno Ensalada de tomate y zanahoria Yogur sabor / pan o pan integral	Crema de calabacín y zanahoria Dorado al horno con mojo verde Ensalada de remolacha Fruta / pan o pan integral
	 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.

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo