

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 <b>No lectivo</b>	07 Crema de puerro y calabaza Hamburguesa de ave al horno con salsa casera de tomate Papas fritas Fruta y pan o pan integral	08 Arroz tres delicias (huevo, guisante, zanahoria) Pollo asado en su jugo con ajo y perejil Ensalada de tomate Fruta y pan o pan integral	09 Crema de verduras (calabaza, calabacín y zanahoria) Macarrones integrales con boloñesa vegetal de lentejas Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Yogur sabor y pan o pan integral	10 Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo) Dorado al horno con mojo verde Ensalada de col con zanahoria y aliño de mahonesa Fruta y pan o pan integral
13 Potaje de berros con judías pintas Espirales tricolor con salsa de calabaza y champiñones Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral	14 Sopa de pescado con arroz integral Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de tomate, zanahoria y millo Yogur sabor y pan o pan integral	15 Crema de batata, calabaza y puerro Paella de carne (cerdo) Fruta y pan o pan integral	16 Crema de calabaza y zanahoria Dorado al horno con ajo y perejil Papas arrugadas Fruta y pan o pan integral	17 Sopa de fideos Huevos estrellados con papas dado Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Fruta y pan o pan integral
20 Crema de calabacín y zanahoria Arroz a la cubana (salchichas, huevo y salsa de tomate) Fruta y pan o pan integral	21 Sopa de ave con arroz integral Garbanzos compuestos con papas y verduras (menestra) Fruta y pan o pan integral	22 Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Pollo asado con manzana Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral	23 Potaje de lentejas Tortilla española al horno Ensalada de tomate y zanahoria Yogur sabor y pan o pan integral	24 Sopa de fideos Atún al horno con mojo rojo Papas cocidas/ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan o pan integral
27 Sopa de picadillo de huevo con arroz (pollo, huevo cocido) Empanadillas de atún fritas Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral	28 Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo) Cerdo en adobo al horno Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Yogur sabor y pan o pan integral	29 Crema de berros Dorado al horno con mojo cilantro Papas cocidas Fruta y pan o pan integral	30 Potaje de alubias blancas con verduras Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral	



<https://blog.colechef.com/es/>

**Fruta fresca de temporada (primavera):** manzana, plátano, pera, mandarina y naranja.

*La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

# 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...	Para cenar puede ser...
	
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo