

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	01	02	03
06	07	08	09	10
<p>Crema de calabacín (patata, calabacin, zanahoria)</p> <p>Alubias blancas estofadas (tomate, patata, pimiento, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Lentejas con verduras (tomate, patata, pimiento, zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Patatas guisadas con verduras (sin legumbres) (patata, cebolla, pimiento, Jamoncitos de pollo al limón)</p> <p>Verduras al vapor</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz con zanahoria (zanahoria, cebolla)</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno (ajo, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Sopa de pollo con arroz (zanahoria, puerro)</p> <p>Caballa en escabeche (cebolla, zanahoria)</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
13	14	15	16	17
<p>Estofado de lentejas con zanahoria (tomate, patata, zanahoria, puerro)</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas asadas (tomate, patata, soja y cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate y huevo duro (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Carne en salsa (cebolla)</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Garbanzos guisados (tomate, patata, judia verde, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata y espinacas (patata, cebolla, espinacas)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria)</p> <p>Pollo al chilindrón (cebolla, pimiento, ajo)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Fideuá de verduras (tomate, champiñon, pimiento, zanahoria)</p> <p>Filete de abadejo al horno (cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de judías verdes y zanahoria (patata, zanahoria, judias verdes)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz blanco con pollo</p> <p>Lentejas con calabaza y patata (tomate, calabaza, patata, puerro)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Alubias blancas guisadas con mejillones al curry (tomate, patata, cebolla, pimiento)</p> <p>Jurel en escabeche (cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Espirales integrales con calabacín en salsa de tomate (tomate, calabacin)</p> <p>Filete de magro al horno (cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	<p>Sopa de pollo con arroz (zanahoria, puerro)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla (patata y cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
27	28	29	30	01
<p>Macarrones integrales a la siciliana (aceituna, cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín (patata, cebolla, calabacin)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Estofado de garbanzos con champiñones (tomate, champiñon, patata, cebolla)</p> <p>Goulash de magro con patatas (tomate, patata, cebolla, pimiento, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz con zanahoria (zanahoria, cebolla)</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil (cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa de verduras (calabaza, zanahoria, calabacín y cebolla) con patatas (patatas, Estofado de pollo al curry con verduras (sin tomate) (patata, pimiento, zanahoria, Tomate aliñado)</p> <p>Yogur de soja y pan integral</p>	

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