

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Gallo san pedro al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Arroz con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur y pan sin gluten		Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cubana Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten	Sopa marinera con arroz Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Patata hervida Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo