

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	<b>MENÚ DE PASCUA</b>	02	03
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre.            * Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera y fresón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.            * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>		<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún)</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
06	07	08	09	10
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
13	14	15	16	17
<b>FESTIVO</b>	<p>Espaguetis integrales al pomodoro (con salsa de tomate)</p> <p>Tosta de pan jamón serrano</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Arroz caldoso de la huerta (con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Potaje de garbanzos a la mediterránea</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
20	21	22	23	24
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Macarrones integrales a la carbonara vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Ensalada lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur natural con canela y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate a la provenzal</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>
27	28	<b>JORNADA EEUU</b>	30	01
<p>Arroz integral caldoso de pescado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Pollo sofrito al ajillo</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada</p> <p><b>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</b></p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan</p>	<p><b>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</b></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

