

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	MENÚ DE PASCUA	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 de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Coca en llanda y pan</p>	FESTIVO	FESTIVO
06	07	08	09	10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
FESTIVO	<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 en tempura casera</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	JORNADA EEUU	30	01
<p>Arroz con verduras</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>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</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>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: EEUU</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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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

