

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Espirales (sin gluten) con tomate Abadejo al horno Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Garbanzos estofados - Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen	Paella de verduritas Cinta de lomo adobada Menestra de verduras Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Alubias estofadas Filetes de merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen	Sopa de ave con pasta sin gluten Hamburguesa (sin gluten) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen
09	10	11	12	13
Sopa de ave con arroz Filetes de pollo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen	Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Macarrones (sin gluten) con tomate Abadejo en salsa Judías verdes al ajillo Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen
16	17	18	19	20
Macarrones (sin gluten)con tomate Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Crema de zanahoria Cinta de lomo abobada Judías verdes al ajillo Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen	Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen	Sopa de ave con fideos sin gluten Hamburguesa de ave (sin gluten) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten y sin alergenosen	Arroz con salchichas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenosen
23	24	25	26	27
Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano
30				
Vacaciones de Verano				

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por
nuestros expertos nutricionistas.





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...



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo



lácteo