

Menú SIN CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Arroz a la napolitana con salsa de tomate Filete de merluza al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Verdura tricolor ecologica (14) Tortilla de patata con calabacín (3) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Espirales integrales a la italiana con queso rallado (1,2,3,9,11) Salmón al horno con hierbas provenzales (4,5,6) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)	Sopa de verduras con fideos (1,9,11) Abadejo a la marinera con guisantes (4,5,6) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)
9	10	11	12	13
Sopa de pescado con galets (1,4,5,6, 9, 11,12) Tortilla francesa (3) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Garbanzos estofados con verduras y huevo duro (3) Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Judías verdes con patatas (14) Hamburguesa vegetal (1,2,3,9) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Lentejas estofadas eco (1,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)	Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)
16	17	18	19	20
Lentejas estofadas con pimiento (1,14) Abadejo a la marinera (4,5,6) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Sopa de verduras con fideos (1,9,11) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza al horno ajoarriero (4,5,6,14) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Yogur (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)	Crema de zanahoria (14) Tortilla de patata y espinacas (3) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)
23	24	25	26	27
Espirales integrales con tomate (1,3,9,11) Hamburguesa vegetal (1,2,3,9) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Lentejas con verduras (1,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Menestra de verduras salteada (14) Rollitos de primavera (1,2,3,4,5,6,9,14) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Garbanzos ecologicos con espinacas Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)	Arroz con salsa de setas (2,3) Abadejo con salsa aurora (1,2,4,9,14) Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)
30	31			

Alérgenos: 1-Guten 2-Leche y derivados 3-Huevo
4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustaceos 7-Cacahuete
8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza
12-Apio 13-Altramuces 14-Dióxidos de azufre y sulfitos

Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra y sal yodada.

Una vez a la semana se servirá pan integral.

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.

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



Verdura



Huevo



Pescado

carne



Fruta



Huevo



lácteo