

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA ECOLÓGICA (1, 15) CREMA DE CALABACIN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	3	ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	4	ALUBIAS CON PATATAS ECOLÓGICAS (15) QUESO FRESCO CON CALABACÍN ECOLÓGICO AL HORNO (2) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	5	CREMA DE VERDURAS CROQUETAS DE ESPINACAS (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	6	BRÓCOLI CON PATATAS ECOLÓGICAS SALTEADAS HUEVOS COCIDOS (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)
9	JUDÍAS VERDES CON PATATA ECOLÓGICA (15) HUEVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE (3) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	10	GARBANZOS CON COUS-COUS (1, 3, 9, 15) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	11	COLIFLOR CON PATATA ECOLÓGICA REVUELTO DE CALABACIN (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	12	ARROZ CON SALSA DE TOMATE CREMA DE CALABACIN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	13	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS (15) QUESO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS (2) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)
16	MACARRONES EN SALSA DE TOMATE (1,3,9) TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	17	LENTEJAS CON VERDURAS (1, 15) QUESO FRESCO CON CALABACÍN ECOLÓGICO AL HORNO (2) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	18	BRÓCOLI CON PATATAS ECOLÓGICAS SALTEADAS HUEVOS COCIDOS (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	19	CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA REVUELTO DE HUEVO CON PATATA AL HORNO (3) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	20	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (15) QUESO CON ZANAHORIA (2) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)
23	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (1, 3, 9) TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	24	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (15) TORTILLA FRANCESA CON QUESO (2, 3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	25	JUDÍAS VERDES CON PATATAS ECOLÓGICAS SALTEADAS (15) HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO (1, 2, 3, 9, 12, 14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	26	GARBANZOS CON PATATAS Y CALABAZA ECOLÓGICA (15) QUESO FRESCO CON CALABACÍN ECOLÓGICO AL HORNO (2) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	27	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO (2, 3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)

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.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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