

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	LENTEJAS CON ZANAHORIA Y CALABACÍN ECOLÓGICO (1, 15) TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	3	ESPAQUETIS A LA NAPOLITANA (1, 3, 9) GARBANZOS CON VERDURAS (15) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	4	COLIFLOR CON PATATA ECOLÓGICA QUESO FRESCO CON CALABACÍN ECOLÓGICO AL HORNO (2) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	5		6	
9	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO REVUELTO DE HUEVO CON TOMATE (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	10	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (15) QUESO CON ZANAHORIA (2) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	11	SOPA DE VERDURAS CON ARROZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	12	JUDÍAS VERDES CON PATATAS ECOLÓGICAS (15) TORTILLA FRANCESA (3) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	13	LENTEJAS CON PATATAS ECOLÓGICAS (1, 15) CREMA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)
16	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)	17	ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	18	ALUBIAS CON PATATAS ECOLÓGICAS (15) QUESO FRESCO CON CALABACÍN ECOLÓGICO AL HORNO (2) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	19	CREMA DE VERDURAS CROQUETAS DE ESPINACAS (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	20	BRÓCOLI CON PATATAS ECOLÓGICAS SALTEADAS HUEVOS COCIDOS (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)
23	JUDÍAS VERDES CON PATATA ECOLÓGICA (15) HUEVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE (3) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	24	GARBANZOS CON COUS-COUS (1, 3, 9, 15) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	25	COLIFLOR CON PATATA ECOLÓGICA REVUELTO DE CALABACIN (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	26	ARROZ CON SALSA DE TOMATE GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA (15) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	27	GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS (15) QUESO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS (2) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)
30		31							

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...	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