

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA / VERANO): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>BUFFET DE ENSALADAS DIARIO (ADÉMS DE LOS PLATOS INDICADOS)</p>	<p>NOVEDAD: LOS JUEVES TENDREMOS OPCIÓN POKE: UN ÚNICO, COMPLETO Y EQUILIBRADO POKE BOWL EN SUSTITUCION DEL MENÚ DEL DÍA</p> 	<p>CALENDARIO: JUEVES 04/06 - POKE DE SALMÓN JUEVES 18/06 - POKE DE ATÚN JUEVES 25/06 - POKE DE PAVO</p> <p>Todos los platos son elaborados con arroz y verduras e iran acompañados del postre del día</p>	<p>JUEVES 18 DE JUNIO JORNADA GASTRONÓMICA ITALIA</p> 
01	02	03	04	05
Arroz con pollo al curry Hummus de garbanzos con croutons Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Ensalada de pasta integral con jamón york y queso Caballa en salsa de tomate Judías verdes salteadas al ajillo Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral, semillado)	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Cebolla caramelizada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Kaisershmarrn con compota de manzana Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Arroz blanco Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Salmorejo casero con picadillo de huevo Hamburguesa mixta completa Patatas gajo fritas Fruta fresca o brownie de chocolate y panes variados (blanco, integral, semillado)
08	09	10	11	12
Guiso de lentejas con zanahoria (tomate, cebolla, pimienta) Merluza al horno con ajo y perejil Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Gazpacho casero con picatostes (tomate, pimienta roja, pepino, pan) Goulash de ternera guisado (tomate, pimienta, zanahoria) Patata al vapor Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral, semillado)	Pasta integral con salsa de tomate casera Croquetas artesanas de jamón serrano Zanahoria dado salteada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	FESTIVO LOCAL 	Espaguetis yakissoba Revuelto de huevo y champiñones Calabacín salteado Fruta fresca o helado sabores y panes variados (blanco, integral, semillado)
15	16	17	18	19
Sopa caliente de tomate Lomo al horno con salsa estrogonoff Boniato asado Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Arroz salteado con verduritas Lasaña de boloñesa de lentejas y carne Berenjena frita Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral, semillado)	Crema de verduras y hortalizas Bacalao en salsa de tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Pasta integral con salsa alfredo Pizza prosciutto (salsa de tomate casera, jamón york, mozzarella, orégano) Fruta fresca o pannacota y panes variados (blanco, integral, semillado)	Garbanzos al estilo hindú Tortilla de patata y calabacín Salteado campestre (judía, berenjena, zanahoria) Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)
22	23	24	25	
Crema de calabacín Escalope de cerdo empanado casero Zanahoria dado salteada Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Espirales boloñesa Salmón a la crema Brócoli al vapor Yogur con topping de fruta y panes variados (blanco, integral, semillado)	Salmorejo casero con picadillo de jamón serrano y huevo Fricasé de pollo Arroz pilaf con guisantes Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	Ensalada de lentejas con cous cous Tortilla de patata y cebolla Pimientos verdes fritos Fruta fresca y panes variados (blanco, integral, semillado)	

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

