

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo



						JUEVES	1	VIERNES	2
						Leche (con cacao)		Leche (con cacao)	
						Cereales		Tostada con mantequilla y mermelada	
						Fruta		Fruta	
LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
Zumo de naranja		Leche (con cacao)		Leche (con cacao)		Leche (con cacao)		Leche (con cacao) o Yogur	
Tostada con aceite de oliva		Sandwich de pavo y queso		Bizcocho casero		Tostada con tomate y aceite		Cereales	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
		Leche (con cacao) o Yogur		Leche (con cacao)		Leche (con cacao)		Leche (con cacao)	
FESTIVO		Galletas		Bizcocho casero		Cereales		Tostada con aceite de oliva	
		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
Zumo de naranja		Leche (con cacao)		Leche (con cacao)		Leche (con cacao)		Leche (con cacao) o Yogur	
Tostada con tomate y aceite		Sandwich de pavo y queso		Bizcocho casero		Tostada con aceite de oliva		Cereales	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
Leche (con cacao)		Leche (con cacao) o Yogur		Leche (con cacao)		Leche (con cacao)		Leche (con cacao)	
Tostada con jamon york		Galletas		Bizcocho casero		Cereales		Tostada con mantequilla y mermelada	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	