

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 03 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 463,866 prot (g): 25,733 lip (g): 12,29 hc (g): 57,867 | 04 Arroz con salsa de tomate casera Salchichas de pollo con verduritas - Fruta fresca-Yogur y pan integral Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474 | 01 Crema de calaza asada Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 331,973 prot (g): 19,492 lip (g): 11,811 hc (g): 34,998 | 02 Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo Salsa de tomate casera Fruta fresca-Yogur y pan blanco Kcal: 634,541 prot (g): 40,019 lip (g): 23,869 hc (g): 57,022 | 03 Sopa de ave con estrellitas Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 658,756 prot (g): 32,178 lip (g): 28,415 hc (g): 66,505 |
| 10 Espirales con salsa de tomate Skipper de bacalao Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 396,92 prot (g): 14,86 lip (g): 17,246 hc (g): 43,897 | 11 Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Garbanzos estofados - Fruta fresca-Yogur y pan integral Kcal: 379,719 prot (g): 12,944 lip (g): 9,258 hc (g): 55,305 | 12 Paella de verduritas Jamoncitos de pollo en salsa Menestra con verduras Fruta fresca y pan blanco Kcal: 690,791 prot (g): 36,382 lip (g): 21,228 hc (g): 84,224 | 13 Sopa casera con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca-Yogur y pan blanco Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474 | 14 Lentejas estofadas con verduras Filetes de merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 425,04 prot (g): 19,55 lip (g): 9,319 hc (g): 62,308 |
| 17 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 331,973 prot (g): 19,492 lip (g): 11,811 hc (g): 34,998 | 18 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca-Yogur y pan integral Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474 | 19 Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 523,17 prot (g): 18,826 lip (g): 15,392 hc (g): 71,856 | 20 Macarrones con salsa de tomate y queso Medallón de salmón y calabaza a la plancha Judías verdes al ajillo Fruta fresca-Yogur y pan blanco Kcal: 376,786 prot (g): 19,586 lip (g): 12,19 hc (g): 41,104 | 21 Lentejas estofadas con verduras Jamocintos de pollo al horno - Fruta fresca y pan integral Kcal: 425,04 prot (g): 19,55 lip (g): 9,319 hc (g): 62,308 |
| 24 Macarrones aglio-olio Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 511,77 prot (g): 25,297 lip (g): 12,704 hc (g): 71,191 | 25 Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca-Yogur y pan integral Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474 | 26 Puchero de alubias blancas Filetes de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 143,266 prot (g): 3,093 lip (g): 1,403 hc (g): 27,874 | 27 DIA DEL DOCENTE  NO LECTIVO | 28 NO LECTIVO |
| | | | | |

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

| | Si en el cole el primer plato fue... | Para cenar puede ser... |
|--|--------------------------------------|-------------------------|
| | > | |
| | > | |
| | > | |
| | | |

SEGUNDOS PLATOS

| | Si en el cole el segundo plato fue... | Para cenar puede ser... |
|--|---------------------------------------|-------------------------|
| | > | |
| | > | |
| | > | |
| | > | |
| | | |
| | | |