

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	01	02	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	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	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	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	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	11	12	13	14
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	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	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	Sopa casera con fideos Tortillade 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	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	18	19	20	21
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	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	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	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	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	25	26	27	28
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	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	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	DÍA DEL DOCENTE  NO LECTIVO	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.

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



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo