

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Paella de verduras 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	02 Sopa casera con fideos Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474	03 Lentejas estofadas con verduras Filetes de merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco Kcal: 425,04 prot (g): 19,55 lip (g): 9,319 hc (g): 62,308
06 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 350,825 prot (g): 12,559 lip (g): 7,989 hc (g): 54,798	07 Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474	08 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	09 Macarrones con salsa de tomate y queso Medallón de salmón y calabaza a la plancha Judías verdes al ajillo Fruta fresca y pan integral Kcal: 376,786 prot (g): 19,586 lip (g): 12,19 hc (g): 41,104	10 Lentejas estofadas con verduras Jamocintos de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco Kcal: 425,04 prot (g): 19,55 lip (g): 9,319 hc (g): 62,308
13 NO LECTIVO	14 Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474	15 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	16 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechua y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 485,066 prot (g): 19,36 lip (g): 12,915 hc (g): 75,097	17 Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zanahorias - Yogur y pan blanco Kcal: 553,06 prot (g): 33,646 lip (g): 14,909 hc (g): 66,312
20 Macarrones con verduras y salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 395,135 prot (g): 10,421 lip (g): 16,307 hc (g): 47,373	21 Alubias blancas con calabacín Abadejo con salsa natpolitana Tomate aliñado con oregano Yogur y <psn integral Kcal: 174,425 prot (g): 6,907 lip (g): 7,169 hc (g): 20,253	22 Sopa de lluvia Hamburguesa de ave a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 302,988 prot (g): 7,819 lip (g): 5,727 hc (g): 52,358	23 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado al horno Salsa de tomate casera Yogur y pan blanco Kcal: 520,698 prot (g): 31,935 lip (g): 16,799 hc (g): 57,131	24 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Fruta y pan integral Kcal: 229,865 prot (g): 17,139 lip (g): 8,032 hc (g): 19,482
27 Crema de calabacín Tortilla de patatas y espinacas - Fruta fresca y pan blanco Kcal: 143,266 prot (g): 3,093 lip (g): 1,403 hc (g): 27,874	28 Espirales con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta fresca y pan integral Kcal: 635,968 prot (g): 32,536 lip (g): 12,714 hc (g): 86,937	29 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 187,883 prot (g): 3,796 lip (g): 4,557 hc (g): 30,998	30 Arroz a la milanesa Medallón de salmón en salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 676,659 prot (g): 26,243 lip (g): 20,252 hc (g): 91,643	31 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Yogur y pan blanco Kcal: 779,422 prot (g): 34,27 lip (g): 28,79 hc (g): 89,795

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



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo



lácteo