

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
Macarrones con verduras en salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 627,968 prot (g): 17,342 lip (g): 20,37 hc (g): 88,201	Alubias blancas con verduras Abadejo en salsa napolitana Tomate aliñado con oregano Fruta-Yogur y pan integral Kcal: 701,822 prot (g): 25,56 lip (g): 28,82 hc (g): 75,278	Sopa de lluvia Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 463,108 prot (g): 24,054 lip (g): 14,759 hc (g): 53,888	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado al horno Salsa de tomate casera Fruta-Yogur y pan blanco Kcal: 590,624 prot (g): 30,204 lip (g): 22,268 hc (g): 62,845	Arroz con tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada y pan integral Kcal: 610,143 prot (g): 27,545 lip (g): 16,144 hc (g): 85,805
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<u>FESTIVO</u>	Espirales con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Guisantes salteados Fruta-Yogur y pan integral Kcal: 653,968 prot (g): 36,344 lip (g): 13,014 hc (g): 86,937	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 646,562 prot (g): 41,619 lip (g): 24,508 hc (g): 60,058	Arroz a la milanesa Medallón de salmón en salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta-Yogur y pan blanco Kcal: 481,039 prot (g): 12,393 lip (g): 11,919 hc (g): 77,158	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta de temporada y pan integral Kcal: 779,422 prot (g): 34,27 lip (g): 28,79 hc (g): 89,795
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
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 tomate Salchichas de pollo con verduritas - Fruta-Yogur y pan integral Kcal: 363,944 prot (g): 7,619 lip (g): 4,535 hc (g): 70,677	Crema de calabaza Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 437,166 prot (g): 22,066 lip (g): 15,194 hc (g): 49,85	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al limón Salsa de tomate casera Fruta-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 calabacin Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral Kcal: 602,216 prot (g): 24,618 lip (g): 22,261 hc (g): 72
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD
				
FELICICES FIESTAS				
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD		

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



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo