

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
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
08 <b>FESTIVO</b>	09 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	10 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	11 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	12 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
15 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	16 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	17 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	18 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	19 Sopa de ave con estrellitas Tortilla de calabacín 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
22 <b>VACACIONES NAVIDAD</b> 	23 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	24 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	25 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	26 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>
29 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	30 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	31 <b>VACACIONES NAVIDAD</b>		

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo