

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
08	09	10	11	12
			Lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco Kcal: 735,453 prot (g): 34,714 lip (g): 23,57 hc (g): 90,318	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados Fruta fresca y pan integral Kcal: 727,083 prot (g): 42,48 lip (g): 29,216 hc (g): 67,812
15	16	17	18	19
Crema de calabacín Tortilla de patatas y espinacas Ensalada lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 520,916 prot (g): 25,847 lip (g): 12,786 hc (g): 72,49	Espirales en salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan integral Kcal: 727,21 prot (g): 26,543 lip (g): 26,571 hc (g): 87,875	Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Kcal: 571,766 prot (g): 21,628 lip (g): 20,338 hc (g): 77,918	Arroz a la milanesa Medallón de salmón con salsa de tomate Zanahoria salteada Yogur y pan blanco Kcal: 541,742 prot (g): 29,356 lip (g): 18,144 hc (g): 61,659	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral Kcal: 354,07 prot (g): 16,545 lip (g): 10,507 hc (g): 53,061
22	23	24	25	26
Lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 627,968 prot (g): 17,342 lip (g): 20,37 hc (g): 88,201	Arroz consalsa de tomate casera Salchichas de pollo con verduras - Yogur y pan integral Kcal: 510,132 prot (g): 27,657 lip (g): 44,857 hc (g): 69,126	Crema de calabaza asada Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Kcal: 463,108 prot (g): 24,054 lip (g): 14,759 hc (g): 53,888	Alubias blancas guisadas con sofrito Jamoncitos de pollo al limón Salsa de tomate casera Yogur y pan blanco Kcal: 606,798 prot (g): 34,335 lip (g): 18,149 hc (g): 72,731	Sopa de casera de ave con lluvia Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 518,509 prot (g): 22,058 lip (g): 11,667 hc (g): 76,959
29	30			
Espirales en salsa de tomate Skipper de bacalao Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 385,46 prot (g): 36,5 lip (g): 17,277 hc (g): 55,968	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Garbanzos con patatas y sofrito de verduras - Yogur y pan integral Kcal: 727,396 prot (g): 47,406 lip (g): 28,535 hc (g): 66,504			

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.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado

Pescado



Huevo



carne

Legumbres



Verdura



Huevo

carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo