

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.

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