

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	<p>Macarrones integrales con veduritas</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 213,25 prot (g): 14,832 lip (g): 8,45 hc (g): 18,507</p>	<p>Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y atún)</p> <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 437,07 prot (g): 16,426 lip (g): 14,042 hc (g): 56,256</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan blanco</p> <p>Kcal: 407,101 prot (g): 13,285 lip (g): 8,722 hc (g): 64,6</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Hamburguesa de ave al horno</p> <p>Patatas cocidas con ajo y perejil</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 727,083 prot (g): 42,48 lip (g): 29,216 hc (g): 67,812</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de calabacín</p> <p>Huevos al horno con tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 258,449 prot (g): 12,794 lip (g): 5,129 hc (g): 38,854</p>	<p>Sopa de picadillo</p> <p>Cocido completo</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474</p>	<p>Arroz integral a la milanesa</p> <p>Jamonicitos de pollo asado</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 372,923 prot (g): 17,596 lip (g): 20,631 hc (g): 27,548</p>	<p>Ensalada (zanahoria,remolacha y atún)</p> <p>Lentejas estofadas verduras</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan blanco</p> <p>Kcal: 470,717 prot (g): 18,711 lip (g): 16,364 hc (g): 65,899</p>	<p>Espirales con salsa con tomate</p> <p>Salmón con salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 338,126 prot (g): 12,215 lip (g): 6,102 hc (g): 53,061</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de calabaza asada</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 621,686 prot (g): 17,113 lip (g): 20,319 hc (g): 87,143</p>	<p>Arroz integral con tomate</p> <p>Cinta de lomo al horno con verduritas</p> <p>#¡VALOR!</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 362,923 prot (g): 13,838 lip (g): 8,359 hc (g): 50,406</p>	<p>Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y huevo)</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 377,008 prot (g): 21,654 lip (g): 13,409 hc (g): 38,288</p>	<p>Sopa de ave con lluvia</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan blanco</p> <p>Kcal: 287,04 prot (g): 13,07 lip (g): 5,239 hc (g): 43,588</p>	<p>Alubias blancas guisadas</p> <p>Jamonicitos de pollo asado</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 203,796 prot (g): 6,289 lip (g): 4,176 hc (g): 31,284</p>
27	28	29	30	
<p>Macarrones integrales con tomate</p> <p>Skipper de bacalao</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 407,101 prot (g): 13,285 lip (g): 8,722 hc (g): 64,6</p>	<p>Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y huevo)</p> <p>Garbanzos estofados con patatas</p> <p>-</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 287,04 prot (g): 13,07 lip (g): 5,239 hc (g): 43,588</p>	<p>Paella con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 338,126 prot (g): 12,215 lip (g): 6,102 hc (g): 53,061</p>	<p>Crema de coliflor y zanahoria</p> <p>Jamonicitos de pollo en salsa</p> <p>Patatas cocidas a la gallega</p> <p>Fruta y pan blanco</p> <p>Kcal: 258,449 prot (g): 12,794 lip (g): 5,129 hc (g): 38,854</p>	

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...



Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

