

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 627,61 / prot(g): 21,3 / lip(g): 33,64 / hc(g): 58,81</small>	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan <small>Kcal: 605,26 / prot(g): 28,12 / lip(g): 17,33 / hc(g): 82,91</small>	Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Fruta fresca y pan <small>Kcal: 441,59 / prot(g): 26,02 / lip(g): 4,41 / hc(g): 73,32</small>	Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan <small>Kcal: 536,33 / prot(g): 17,52 / lip(g): 8,75 / hc(g): 93,06</small>
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 432,85 / prot(g): 15,62 / lip(g): 11,1 / hc(g): 64,71</small>	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan <small>Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78</small>	Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenienu. pimiento. Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 513,69 / prot(g): 14,15 / lip(g): 8,96 / hc(g): 92,62</small>	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan <small>Kcal: 578,84 / prot(g): 34,92 / lip(g): 20,76 / hc(g): 64,45</small>	Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan <small>Kcal: 469,36 / prot(g): 24,08 / lip(g): 7,38 / hc(g): 74,15</small>
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla Fruta fresca y pan <small>Kcal: 590,48 / prot(g): 18,95 / lip(g): 7,3 / hc(g): 109,64</small>	Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 450,5 / prot(g): 13,52 / lip(g): 12,96 / hc(g): 66,32</small>	Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Yogur y pan <small>Kcal: 539,07 / prot(g): 23,7 / lip(g): 22 / hc(g): 61,56</small>		
27	28	29	30	01
Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Yogur y pan <small>Kcal: 592,61 / prot(g): 36,24 / lip(g): 24,55 / hc(g): 56,67</small>	Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 477,92 / prot(g): 22,98 / lip(g): 9,59 / hc(g): 73,45</small>	Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan <small>Kcal: 602,15 / prot(g): 46,27 / lip(g): 23,8 / hc(g): 44,97</small>	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan <small>Kcal: 599,2 / prot(g): 27,2 / lip(g): 13,7 / hc(g): 73,8</small>	
04	05	06	07	08

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...



Verdura



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

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

