

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 523,72 / prot(g): 22,33 / lip(g): 12,79 / hc(g): 77,48	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan Kcal: 410,37 / prot(g): 27,03 / lip(g): 8,19 / hc(g): 56,26	Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Fruta fresca y pan Kcal: 511,54 / prot(g): 30,76 / lip(g): 5,62 / hc(g): 81,47	Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 478,38 / prot(g): 25,58 / lip(g): 18,48 / hc(g): 51,41	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Fruta fresca y pan Kcal: 457,74 / prot(g): 17,21 / lip(g): 8,28 / hc(g): 74,43
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan Kcal: 538,46 / prot(g): 29,46 / lip(g): 19,23 / hc(g): 61,34	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 461,36 / prot(g): 11,85 / lip(g): 17,09 / hc(g): 62,65	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 558,34 / prot(g): 22,64 / lip(g): 18,53 / hc(g): 75,54	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Fruta fresca y pan Kcal: 570,43 / prot(g): 22,99 / lip(g): 7,39 / hc(g): 102,99
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Fruta fresca y pan Kcal: 718,27 / prot(g): 21,69 / lip(g): 40,5 / hc(g): 63,64	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 490,8 / prot(g): 20,19 / lip(g): 10,26 / hc(g): 77,97	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Fruta fresca y pan Kcal: 476,17 / prot(g): 45,23 / lip(g): 10,36 / hc(g): 50,02	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa aurora Yogur y pan Kcal: 502,77 / prot(g): 32,06 / lip(g): 6,62 / hc(g): 78,81	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan Kcal: 489,57 / prot(g): 25,08 / lip(g): 8,37 / hc(g): 76,15
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 541,01 / prot(g): 21,11 / lip(g): 14,98 / hc(g): 78,26	Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judias verdes y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 591,9 / prot(g): 22,61 / lip(g): 6,83 / hc(g): 106,75	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Yogur y pan Kcal: 433,91 / prot(g): 27,3 / lip(g): 11,09 / hc(g): 55,13	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Fruta fresca y pan Kcal: 546,72 / prot(g): 31,94 / lip(g): 22,03 / hc(g): 53,86

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo

carne



Verdura

Huevo



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

