

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 463,866 prot (g): 25,733 lip (g): 12,29 hc (g): 57,867	Arroz con salsa de tomate casera Salchichas de pollo con verduritas - Fruta fresca -Yogur y pan integral Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474	Crema de calaza asada Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 331,973 prot (g): 19,492 lip (g): 11,811 hc (g): 34,998	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al limón Salsa de tomate casera Fruta fresca -Yogur y pan blanco Kcal: 634,541 prot (g): 40,019 lip (g): 23,869 hc (g): 57,022	Sopa de ave con estrellitas Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 658,756 prot (g): 32,178 lip (g): 28,415 hc (g): 66,505
10	11	12	13	14
Espirales con salsa de tomate Skipper de bacalao Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 396,92 prot (g): 14,86 lip (g): 17,246 hc (g): 43,897	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Garbanzos estofados - Fruta fresca -Yogur y pan integral Kcal: 379,719 prot (g): 12,944 lip (g): 9,258 hc (g): 55,305	Paella de verduritas 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	Sopa casera con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca -Yogur y pan blanco Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474	Lentejas estofadas con verduras Filetes de merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 425,04 prot (g): 19,55 lip (g): 9,319 hc (g): 62,308
17	18	19	20	21
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 331,973 prot (g): 19,492 lip (g): 11,811 hc (g): 34,998	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca -Yogur y pan integral Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474	Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 523,17 prot (g): 18,826 lip (g): 15,392 hc (g): 71,856	Macarrones con salsa de tomate y queso Medallón de salmón y calabaza a la plancha Judías verdes al ajillo Fruta fresca -Yogur y pan blanco Kcal: 376,786 prot (g): 19,586 lip (g): 12,19 hc (g): 41,104	Lentejas estofadas con verduras Jamocintos de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 425,04 prot (g): 19,55 lip (g): 9,319 hc (g): 62,308
24	25	26	27	28
Macarrones aglio-olio Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 511,77 prot (g): 25,297 lip (g): 12,704 hc (g): 71,191	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca -Yogur y pan integral Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474	Puchero de alubias blancas Filetes de pollo moruno al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 143,266 prot (g): 3,093 lip (g): 1,403 hc (g): 27,874	DIA DEL DOCENTE  NO LECTIVO	NO LECTIVO

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...
	>	
	>	
	>	
Legumbres		Verdura
		Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	
	>	
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Pescado
		carne
		Huevo
		Verdura
		Huevo