

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Espirales en salsa de tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta fresca y pan blanco Kcal: 333,353 prot (g): 11,951 lip (g): 9,655 hc (g): 45,431	Crema de calabacín Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y tomate Fruta -yogur y pan integral Kcal: 396,92 prot (g): 14,86 lip (g): 17,246 hc (g): 43,897	Arroz a la milanesa Medallón de salmón en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta -yogur y pan blanco Kcal: 258,449 prot (g): 12,794 lip (g): 5,129 hc (g): 38,854	Lentejas con verduras Jamonicitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 604,691 prot (g): 33,982 lip (g): 19,878 hc (g): 68,624	Sopa de cocido Cinta de lomo adobado 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
09	10	11	12	13
Guiso de lentejas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 532,495 prot (g): 32,559 lip (g): 19,286 hc (g): 54,798	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta-yogur y pan integral Kcal: 213,25 prot (g): 14,832 lip (g): 8,45 hc (g): 18,507	Crema de calabaza asada Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 437,07 prot (g): 16,426 lip (g): 14,042 hc (g): 56,256	Alubias blancas guisadas con frito Jamonicitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta -yogur y pan blanco Kcal: 407,101 prot (g): 13,285 lip (g): 8,722 hc (g): 64,6	Sopa de ave con lluvia Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 727,083 prot (g): 42,48 lip (g): 29,216 hc (g): 67,812
16	17	18	19	20
Espirales con salsa de tomate Skipper de bacalao Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 258,449 prot (g): 12,794 lip (g): 5,129 hc (g): 38,854	Ensalada de lechuga, tomate, y maíz Garbanzos con patatas Ensalada de lechuga y maíz Fruta-yogur y pan integral Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474	Paella con verduritas Jamonicitos de pollo en salsa Menestra con verduras Fruta fresca y pan blanco Kcal: 372,923 prot (g): 17,596 lip (g): 20,631 hc (g): 27,548	Sopa de lluvia Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta -yogur y pan blanco Kcal: 470,717 prot (g): 18,711 lip (g): 16,364 hc (g): 65,899	Lentejas con verduras Filetes de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 338,126 prot (g): 12,215 lip (g): 6,102 hc (g): 53,061
23	24	25	26	27
Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 621,686 prot (g): 17,113 lip (g): 20,319 hc (g): 87,143	Crema de verduras y hortalizas Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta-yogur y pan integral Kcal: 362,923 prot (g): 13,838 lip (g): 8,359 hc (g): 50,406	Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 377,008 prot (g): 21,654 lip (g): 13,409 hc (g): 38,288	Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de salmón y calabaza Judías verdes con ajillo Fruta -yogur y pan blanco Kcal: 287,04 prot (g): 13,07 lip (g): 5,239 hc (g): 43,588	Guiso de lentejas con zanahoria Jamonicitos de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 203,796 prot (g): 6,289 lip (g): 4,176 hc (g): 31,284
30	31			
VACACIONES	VACACIONES			

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



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



lácteo