

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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 417,7 / prot(g): 27,83 / lip(g): 8,39 / hc(g): 57,46	Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 572,77 / prot(g): 36,43 / lip(g): 8,47 / hc(g): 86,4	Judías verdes al ajillo n Hamburguesa mixta al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan Kcal: 417,15 / prot(g): 19,91 / lip(g): 15,63 / hc(g): 46,48	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, pimienta roja y verde Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 545,79 / prot(g): 30,26 / lip(g): 19,43 / hc(g): 62,54	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta fresca y pan Kcal: 454,03 / prot(g): 11,05 / lip(g): 16,89 / hc(g): 61,45	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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 725,6 / prot(g): 22,49 / lip(g): 40,7 / hc(g): 64,84	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 Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 537,4 / prot(g): 50,9 / lip(g): 13,21 / hc(g): 54,95	Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa aurora Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 456,2 / prot(g): 27,99 / lip(g): 4,17 / hc(g): 76,28	Alubias blancas estofadas (patata, cebolla, pimienta, 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, judías 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 Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Kcal: 451,91 / prot(g): 28,3 / lip(g): 11,39 / hc(g): 58,63	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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 554,05 / prot(g): 32,74 / lip(g): 22,23 / hc(g): 55,06

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



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

Legumbres

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

