

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 integral Kcal: 410,37 / prot(g): 27,03 / lip(g): 8,19 / hc(g): 56,26	Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 540,54 / prot(g): 31,96 / lip(g): 5,92 / hc(g): 86,97	Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 417,15 / prot(g): 19,91 / lip(g): 15,63 / hc(g): 46,48	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Yogur y pan Kcal: 511,64 / prot(g): 22,08 / lip(g): 10,93 / hc(g): 78,16
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 Yogur y pan integral Kcal: 515,26 / prot(g): 16,72 / lip(g): 19,74 / hc(g): 66,38	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 504,44 / prot(g): 17,77 / lip(g): 15,88 / hc(g): 71,81	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral 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 Yogur y pan integral Kcal: 544,7 / prot(g): 25,06 / lip(g): 12,91 / hc(g): 81,7	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, pimienta, zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa aurora Fruta fresca y pan integral Kcal: 448,87 / prot(g): 27,19 / lip(g): 3,97 / hc(g): 75,08	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 Yogur y pan integral Kcal: 645,8 / prot(g): 27,48 / lip(g): 9,48 / hc(g): 110,48	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Fruta fresca y pan Kcal: 380,01 / prot(g): 22,43 / lip(g): 8,44 / hc(g): 51,4	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral 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.

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...



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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

