

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 550,39 / prot(g): 22,43 / lip(g): 12,89 / hc(g): 83,48	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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 424,48 / prot(g): 20,71 / lip(g): 15,83 / hc(g): 47,68	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 y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 472,03 / prot(g): 12,05 / lip(g): 17,19 / hc(g): 64,95	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 531,11 / prot(g): 17,87 / lip(g): 15,98 / hc(g): 77,81	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 Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 631,66 / prot(g): 28,66 / lip(g): 10,24 / hc(g): 107,92
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 y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 501,47 / prot(g): 20,39 / lip(g): 10,36 / hc(g): 80,27	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 483,5 / prot(g): 46,03 / lip(g): 10,56 / hc(g): 51,22	Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria y 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 Yogur y pan Kcal: 543,47 / prot(g): 29,95 / lip(g): 11,02 / hc(g): 79,88
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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 599,23 / prot(g): 23,41 / lip(g): 7,03 / hc(g): 107,95	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 387,34 / prot(g): 23,23 / lip(g): 8,64 / hc(g): 52,6	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 Yogur y pan Kcal: 600,62 / prot(g): 36,81 / lip(g): 24,68 / hc(g): 57,59

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



Pasta/Arroz

Verdura



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

