

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>06</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla de patata y cebolla plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 591,046 prot (g): 26,162 lip (g): 24,467 hc (g): 61,439</small></p>	<p><b>07</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y queso</p> <p>Hamburguesa mixta a la española</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 683,826 prot (g): 23,963 lip (g): 32,156 hc (g): 52,024</small></p>	<p><b>08</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 485,707 prot (g): 22,613 lip (g): 17,855 hc (g): 59,645</small></p>	<p><b>09</b></p> <p>Tallarines con verduras al wok (pisto)</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 498,242 prot (g): 22,57 lip (g): 13,22 hc (g): 68,992</small></p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Taco de verduras superfood</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco y yogur</p> <p><small>Kcal: 640,793 prot (g): 19,877 lip (g): 18,29 hc (g): 95,412</small></p>
<p><b>13</b></p> <p>Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 621,009 prot (g): 19,123 lip (g): 22,047 hc (g): 79,579</small></p>	<p><b>14</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (iudía, tomate, zanahoria)</p> <p>Filete de pollo moruno al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 586,696 prot (g): 31,744 lip (g): 22,528 hc (g): 58,148</small></p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 483,149 prot (g): 25,704 lip (g): 15,311 hc (g): 57,108</small></p>	<p><b>16</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas v queso fresco</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, iudía, calabacín)</p> <p>0</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 416,176 prot (g): 18,386 lip (g): 10,3 hc (g): 56,694</small></p>	<p><b>17</b></p> <p>Paella mixta (pollo, marisco)</p> <p>Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y yogur</p> <p><small>Kcal: 842,852 prot (g): 39,56 lip (g): 39,263 hc (g): 81,117</small></p>
<p><b>20</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta v cebolla</p> <p>-</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 462,52 prot (g): 19,791 lip (g): 14,573 hc (g): 57,907</small></p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, iudía, calabaza)</p> <p>Pollo guisado en pepitoria (almendra, huevo cocido)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 587,093 prot (g): 30,643 lip (g): 21,971 hc (g): 61,646</small></p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Abadejo a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 407,704 prot (g): 8,658 lip (g): 8,826 hc (g): 70,414</small></p>	<p><b>23</b></p> <p>Sopa de puchero (pasta, pollo, garbanzo)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 593,699 prot (g): 25,306 lip (g): 22,392 hc (g): 68,042</small></p>	<p><b>24</b></p> <p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco y yogur</p> <p><small>Kcal: 537,455 prot (g): 29,374 lip (g): 17,442 hc (g): 81,409</small></p>
<p><b>27</b></p> <p>Sopa minestrone (coliflor, zanahoria, iudía, puerro, pimienta)</p> <p>Albóndigas con salsa de cebolla</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 598,227 prot (g): 17,925 lip (g): 27,926 hc (g): 65,494</small></p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de calabaza y zanahoria asada</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 533,264 prot (g): 25,008 lip (g): 16,64 hc (g): 66,727</small></p>	<p><b>29</b></p> <p>Paella de verduras de la huerta</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 596,901 prot (g): 26,094 lip (g): 19,849 hc (g): 75,72</small></p>	<p><b>30</b></p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, iudías verdes, zanahoria v</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 479,874 prot (g): 23,769 lip (g): 16,033 hc (g): 56,711</small></p>	<p><b>01</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y yogur</p> <p><b>FESTIVO NACIONAL : DÍA DEL TRABAJADOR</b></p> <p><small>Kcal: 679,745 prot (g): 33,02 lip (g): 27,622 hc (g): 70,963</small></p>
<p><b>04</b></p> <p>Espirales en salsa de tomate casera</p> <p>Estofado de pollo con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 402,059 prot (g): 10,073 lip (g): 8,501 hc (g): 68,219</small></p>	<p><b>05</b></p> <p>Arroz integral con pollo salteado al wok</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 709,884 prot (g): 34,073 lip (g): 19,029 hc (g): 96,083</small></p>	<p><b>06</b></p> <p>Crema de hortalizas</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 529,618 prot (g): 27,3 lip (g): 18,482 hc (g): 59,101</small></p>	<p><b>07</b></p> <p>Alubias blancas a la boloñesa</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 566,718 prot (g): 30,222 lip (g): 25,331 hc (g): 50,42</small></p>	<p><b>08</b></p> <p><i>Fruta fresca de temporada (primavera)</i></p> <p><i>Manzana, plátano/banana, pera, mandarina</i></p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</i></p>

# 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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo