

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)	Arroz integral con pollo salteado al wok	Crema de hortalizas	Alubias blancas guisadas con sofrito casero	Espirales en salsa de tomate casera
0	Abadejo en adobo de limón frito	Magro de cerdo en salsa aromática	Tortilla de patata y cebolla	Estofado de pollo con patatas
Pan blanco y fruta fresca	Patata al vapor	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria
FESTIVO LOCAL	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco y yogur
Kcal: 470,45 prot (g): 20,228 lip (g): 14,637 hc (g): 59,041	Kcal: 709,884 prot (g): 34,073 lip (g): 19,029 hc (g): 96,083	Kcal: 529,618 prot (g): 27,3 lip (g): 18,482 hc (g): 59,101	Kcal: 590,847 prot (g): 24,968 lip (g): 23,849 hc (g): 60,911	Kcal: 473,41 prot (g): 15,545 lip (g): 12,39 hc (g): 72,881
11	12	13	14	15
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate y cebolla)	Arroz a la milanesa (guisante, champiñón, magro)	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero	Verdipasta 	Crema de calabacín
Ensalada de lechuga y maíz	Dorado a la bilbaína	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa horno	Albóndigas de ave con tomate
Pan blanco y fruta fresca	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y aceitunas	Patatas fritas
Kcal: 552,557 prot (g): 16,152 lip (g): 14,83 hc (g): 81,834	Kcal: 579,651 prot (g): 28,061 lip (g): 17,806 hc (g): 73,418	Kcal: 421,768 prot (g): 15,251 lip (g): 8,441 hc (g): 65,991	Kcal: 568,796 prot (g): 22,634 lip (g): 25,012 hc (g): 62,652	Kcal: 456,56 prot (g): 12,72 lip (g): 17,121 hc (g): 60,395
18	19	20	21	22
Crema parmentiere (puerro, zanahoria)	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco	Macarrones integrales con salsa de tomate	Sopa casera de puchero 
Tortilla de patata y calabacín horno	Bacaladilla a la romana frita	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)	Tortilla francesa horno	Cordón bleu
Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	0	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas aliñadas con oliva y orégano
Pan blanco y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco y helado sabores
Kcal: 480,036 prot (g): 11,675 lip (g): 17,932 hc (g): 61,633	Kcal: 577,948 prot (g): 25,739 lip (g): 17,615 hc (g): 76,641	Kcal: 443,909 prot (g): 18,666 lip (g): 10,853 hc (g): 62,407	Kcal: 509,909 prot (g): 22,473 lip (g): 16,967 hc (g): 66,229	Kcal: 764,26 prot (g): 23,736 lip (g): 35,024 hc (g): 85,97
25	26	27	28	29
Crema de calabacín	Caldero de arroz con pollo	Lentejas con verduras	Macarrones integrales con crema suave de bechamel	Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de patatas con tomate, zanahoria y Pizza los 4 fantásticos (pizza de jamón york, champiñones y queso)
Fajitas de soja con alubias rojas	Revuelto de patata y queso	Magro con salsa de tomate	Salmón al horno con eneldo	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y remolacha	Patata al vapor	Ensalada de tomate y maíz 	Pan blanco y el secreto de iceman (vasito de helado)
Pan blanco y garbanzos con patatas y sofrito de verduras	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Kcal: 841,16 prot (g): 24,329 lip (g): 31,966 hc (g): 110,395
Kcal: 784,032 prot (g): 42,846 lip (g): 23,142 hc (g): 95,049	Kcal: 681,997 prot (g): 29,289 lip (g): 28,386 hc (g): 74,774	Kcal: 632,859 prot (g): 33,541 lip (g): 18,74 hc (g): 75,67	Kcal: 643,299 prot (g): 26,232 lip (g): 27,091 hc (g): 68,482	
01	02	03	04	05
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y queso	Patatas guisadas con magro	Tallarines con verduras al wok (pisto)	Fruta fresca de temporada (primavera)
Tortilla de patata y cebolla plancha	Hamburguesa mixta a la española	Tortilla francesa horno	Merluza al horno con ajo y perejil	Manzana, pera, banana/plátano, sandía y melón
Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y maíz	Tomate aliñado	La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada
Pan blanco y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	
Kcal: 591,046 prot (g): 26,162 lip (g): 24,467 hc (g): 61,439	Kcal: 683,826 prot (g): 23,963 lip (g): 32,156 hc (g): 52,024	Kcal: 485,707 prot (g): 22,613 lip (g): 17,855 hc (g): 59,645	Kcal: 498,242 prot (g): 22,57 lip (g): 13,22 hc (g): 68,992	



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

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo