

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>01</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Flamenquines de york y queso</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 727,21 prot (g): 26,543 lip (g): 26,571 hc (g): 87,875</p>	<p>02</p> <p>Arroz con salchichas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 571,766 prot (g): 21,628 lip (g): 20,338 hc (g): 77,918</p>	<p>03</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 541,742 prot (g): 29,356 lip (g): 18,144 hc (g): 61,659</p>	<p>04</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Abadejo en salsa de zanahorias</p> <p>Ensalada de lomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 461,426 prot (g): 28,159 lip (g): 10,432 hc (g): 57,466</p>
<p>07</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 627,968 prot (g): 17,342 lip (g): 20,37 hc (g): 88,201</p>	<p>08</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Albóndigas de bacalao a la española</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 711,933 prot (g): 29,527 lip (g): 19,778 hc (g): 101,544</p>	<p>09</p> <p>Sopa de lluvia</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 463,108 prot (g): 24,054 lip (g): 14,759 hc (g): 53,888</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 606,798 prot (g): 34,335 lip (g): 18,149 hc (g): 72,731</p>	<p>11</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 518,509 prot (g): 22,058 lip (g): 11,667 hc (g): 76,959</p>
<p>14</p> <p>SEMANA SANTA</p> 	<p>15</p> <p>SEMANA SANTA</p> 	<p>16</p> <p>SEMANA SANTA</p> 	<p>17</p> <p>SEMANA SANTA</p> 	<p>18</p> <p>SEMANA SANTA</p> 
<p>21</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>22</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Salchichas de pollo con verduritas</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 455,578 prot (g): 13,106 lip (g): 9,012 hc (g): 79,523</p>	<p>23</p> <p>Crema calabaza</p> <p>Nuggets de pescado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 529,205 prot (g): 12,94 lip (g): 23,844 hc (g): 61,15</p>	<p>24</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 726,175 prot (g): 45,506 lip (g): 28,346 hc (g): 65,868</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 510,582 prot (g): 19,131 lip (g): 17,784 hc (g): 63,154</p>
<p>28</p> <p>Espirales con chorizo</p> <p>Skipper de bacalao</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 723,453 prot (g): 23,176 lip (g): 31,394 hc (g): 84,065</p>	<p>29</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 471,353 prot (g): 18,431 lip (g): 13,735 hc (g): 64,151</p>	<p>30</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 634,616 prot (g): 30,52 lip (g): 19,74 hc (g): 80,815</p>		

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

CENTROS INSITU





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



Pescado



Fruta



lácteo