

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p><b>01</b></p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Contramuslo de pollo al horno</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><b>02</b></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><b>03</b></p> <p>Sopa de fideos ( sin gluten )</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><b>04</b></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><b>07</b></p> <p>Macarrones ( sin gluten ) con 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><b>08</b></p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Abadejo al horno</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><b>09</b></p> <p>Sopa de fideos ( sin gluten )</p> <p>Ciinta de lomo al horno</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><b>10</b></p> <p>Garbanzos estofados</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><b>11</b></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><b>14</b></p> <p>SEMANA SANTA</p> 	<p><b>15</b></p> <p>SEMANA SANTA</p> 	<p><b>16</b></p> <p>SEMANA SANTA</p> 	<p><b>17</b></p> <p>SEMANA SANTA</p> 	<p><b>18</b></p> <p>SEMANA SANTA</p> 
<p><b>21</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>22</b></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><b>23</b></p> <p>Crema calabaza</p> <p>Abadejo al horno</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><b>24</b></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><b>25</b></p> <p>Sopa de fideos ( sin gluten )</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><b>28</b></p> <p>Macarrones ( sin gluten ) con tomate</p> <p>Merluza al horno</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><b>29</b></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><b>30</b></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 TRANSPORTADOS**





# 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
---	--