

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 FESTIVO	02 NO LECTIVO
05 Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 651,775 prot (g): 21,559 lip (g): 30,984 hc (g): 70,098	06 Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco Kcal: 631,767 prot (g): 22,739 lip (g): 29,647 hc (g): 65,334	07 Arroz con tomate Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 567,787 prot (g): 19,529 lip (g): 18,546 hc (g): 74,98	08 Crema de calabaza Abadejo al horno Judías verdes al ajillo Yogur y pan blanco Kcal: 735,453 prot (g): 34,714 lip (g): 23,57 hc (g): 90,318	09 Sopa de verduras Jamoncitos de pollo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 727,083 prot (g): 42,48 lip (g): 29,216 hc (g): 67,812
12 Arroz con pollo Merluza al horno en salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 520,916 prot (g): 25,847 lip (g): 12,786 hc (g): 72,49	13 Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de tomate Yogur y pan blanco Kcal: 727,21 prot (g): 26,543 lip (g): 26,571 hc (g): 87,875	14 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 571,766 prot (g): 21,628 lip (g): 20,338 hc (g): 77,918	15 Sopa de arroz Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco Kcal: 541,742 prot (g): 29,356 lip (g): 18,144 hc (g): 61,659	16 DIA DEL CELIACO Crema de verduras Abadejo en salsa de zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 461,426 prot (g): 28,159 lip (g): 10,432 hc (g): 57,466
19 Crema de calabaza Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 627,968 prot (g): 17,342 lip (g): 20,37 hc (g): 88,201	20 Arroz con pollo Cinta de lomo al horno Tomate aliñado Yogur y pan blanco Kcal: 711,933 prot (g): 29,527 lip (g): 19,778 hc (g): 101,544	21 Sopa de ave Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 463,108 prot (g): 24,054 lip (g): 14,759 hc (g): 53,888	22 Lentejas estofadas con verduras Lomo en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco Kcal: 606,798 prot (g): 34,335 lip (g): 18,149 hc (g): 72,731	23 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 518,509 prot (g): 22,058 lip (g): 11,667 hc (g): 76,959
26 Sopa de ave Cinta de lomo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 668,374 prot (g): 28,498 lip (g): 30,501 hc (g): 64,778	27 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco Kcal: 727,396 prot (g): 47,406 lip (g): 28,535 hc (g): 66,504	28 Arroz con tomate Merluza en salsa Ensalada de lechuga y soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 664,768 prot (g): 36,044 lip (g): 13,464 hc (g): 89,337	29 Crema de calabacín Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de tomate Yogur y pan blanco Kcal: 501,233 prot (g): 23,354 lip (g): 21,933 hc (g): 50,783	30 Sopa de arroz Abadejo en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 687,788 prot (g): 28,783 lip (g): 24,313 hc (g): 80,949

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





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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo