

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Espirales con chorizo Skipper de bacalao Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 723,453 prot (g): 23,176 lip (g): 31,394 hc (g): 84,065	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Garbanzos estofados - Yogur y pan blanco Kcal: 471,353 prot (g): 18,431 lip (g): 13,735 hc (g): 64,151	Paella de verduritas Cinta de lomo en salsa Menestra de verduras Fruta fresca y pan blanco Kcal: 634,616 prot (g): 30,52 lip (g): 19,74 hc (g): 80,815	Lentejas con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco Kcal: 561,897 prot (g): 35,512 lip (g): 16,628 hc (g): 63,758	Sopa de ave con pasta maravilla Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral Kcal: 475,045 prot (g): 27,679 lip (g): 15,528 hc (g): 51,011
09	10	11	12	13
Sopa de ave con arroz Cordón bleu de pavo Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 651,775 prot (g): 21,559 lip (g): 30,984 hc (g): 70,098	Crema de verduras y hortalizas Albóndigas 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	Alubias con verduras 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	Macarrones con tomate Abadejo en salsa Judías verdes al ajillo Yogur y pan blanco Kcal: 735,453 prot (g): 34,714 lip (g): 23,57 hc (g): 90,318	Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 727,083 prot (g): 42,48 lip (g): 29,216 hc (g): 67,812
16	17	18	19	20
Macarrones con tomate Merluza al horno con 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	Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno Judías verdes al ajillo Yogur y pan blanco Kcal: 727,21 prot (g): 26,543 lip (g): 26,571 hc (g): 87,875	Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zahoria 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	Sopa de fideos Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco Kcal: 541,742 prot (g): 29,356 lip (g): 18,144 hc (g): 61,659	Arroz con salchichas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 461,426 prot (g): 28,159 lip (g): 10,432 hc (g): 57,466
23	24	25	26	27
Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano	Vacaciones de Verano
30				
Vacaciones de Verano				

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



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



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo