

| LUNES                                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                          | JUEVES                                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02                                                                                                                                                                                | 03                                                                                                                                                                                      | 04                                                                                                                                                                                 | 05                                                                                                                                                                             | 06                                                                                                                                                                                        |
| Espirales con tomate<br>Skipper de bacalao<br>Tomate aliñado con oregano<br>Fruta fresca y pan blanco                                                                             | Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)<br>Garbanzos estofados<br>-<br>Fruta -yogur y pan blanco                                                                                   | Paella de verduras<br>Abadejo al horno<br>Menestra con verduras<br>Fruta fresca y pan blanco                                                                                       | Sopa de verduras<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta -yogur y pan blanco                                                                    | Lentejas con verduras<br>Filetes de merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral                                                                       |
| 09                                                                                                                                                                                | 10                                                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                                 | 12                                                                                                                                                                             | 13                                                                                                                                                                                        |
| Sopa de verduras<br>Abadejo al horno<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca y pan blanco                                                                                               | Crema de verduras y hortalizas<br>Merluza en salsa de tomate<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta -yogur y pan blanco                                                            | Alubias con verduras<br>Tortilla de patata y espinacas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan blanco                                                                | Macarrones con tomate<br>Medallón de salmón y calabaza<br>Judías verdes al ajillo<br>Fruta -yogur y pan blanco                                                                 | Lentejas estofadas con verduras<br>Skipper de bacalao<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral                                                                        |
| 16                                                                                                                                                                                | 17                                                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                                 | 19                                                                                                                                                                             | 20                                                                                                                                                                                        |
| NO LECTIVO<br>CARNAVAL<br>                                                                       | FESTIVO<br>CARNAVAL<br>                                                                                | Alubias blancas<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan blanco                                                                                     | Arroz con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta -yogur y pan blanco                                                                           | Garbanzos estofados<br>Abadejo en salsa de zanahoria<br>-<br>Fruta fresca y pan integral                                                                                                  |
| 23                                                                                                                                                                                | 24                                                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                                 | 26                                                                                                                                                                             | 27                                                                                                                                                                                        |
| Macarrones con tomate<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 621,686 prot (g): 17,113 lip (g): 20,319 hc (g): 87,143 | Alubias blancas con verduras<br>Abadejo con salsa napolitana<br>Tomate aliñado con oregano<br>Fruta -yogur y pan blanco<br>Kcal: 362,923 prot (g): 13,838 lip (g): 8,359 hc (g): 50,406 | Sopa de verduras<br>Medallón de salmón y calabaza<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 377,008 prot (g): 21,654 lip (g): 13,409 hc (g): 38,288 | Lentejas estofadas con verduras<br>Skipper de bacalao<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta -yogur y pan blanco<br>Kcal: 287,04 prot (g): 13,07 lip (g): 5,239 hc (g): 43,588 | Arroz con salsa de tomate<br>Filetes de merluza al horno<br>Guisantes salteados con cebolla<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 203,796 prot (g): 6,289 lip (g): 4,176 hc (g): 31,284 |

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.

## 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



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo