


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
<b>Espiraes con tomate</b> <b>Skipper de bacalao</b> <b>Tomate aliñado con oregano</b> <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 396,92 prot (g): 14,86 lip (g): 17,246 hc (g): 43,897	<b>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)</b> <b>Garbanzos estofados</b> - <b>Fruta -yogur y pan blanco</b> Kcal: 333,353 prot (g): 11,951 lip (g): 9,655 hc (g): 45,431	<b>Paella de verduritas</b> <b>Jamoncitos de pollo en salsa</b> <b>Menestra con verduras</b> <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 604,691 prot (g): 33,982 lip (g): 19,878 hc (g): 68,624	<b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta -yogur y pan blanco</b> Kcal: 258,449 prot (g): 12,794 lip (g): 5,129 hc (g): 38,854	<b>Lentejas con verduras</b> <b>Filetes de merluza al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta fresca y pan integral</b> Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474
09	10	11	12	13
<b>Sopa de ave con arroz</b> <b>Cinta de lomo adobado</b> <b>Tomate aliñado</b> <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 532,495 prot (g): 32,559 lip (g): 19,286 hc (g): 54,798	<b>Crema de verduras y hortalizas</b> <b>Merluza en salsa de tomate</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta -yogur y pan blanco</b> Kcal: 213,25 prot (g): 14,832 lip (g): 8,45 hc (g): 18,507	<b>Alubias con verduras</b> <b>Tortilla de patata y espinacas</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 437,07 prot (g): 16,426 lip (g): 14,042 hc (g): 56,256	<b>Macarrones con tomate</b> <b>Medallón de salmón y calabaza</b> <b>Judías verdes al ajillo</b> <b>Fruta -yogur y pan blanco</b> Kcal: 407,101 prot (g): 13,285 lip (g): 8,722 hc (g): 64,6	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Jamoncitos de pollo al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta fresca y pan integral</b> Kcal: 727,083 prot (g): 42,48 lip (g): 29,216 hc (g): 67,812
16	17	18	19	20
<b>NO LECTIVO</b> <b>CARNAVAL</b> 	<b>FESTIVO</b> <b>CARNAVAL</b> 	<b>Alubias blancas</b> <b>Pollo al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 372,923 prot (g): 17,596 lip (g): 20,631 hc (g): 27,548	<b>Arroz con verduras</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Fruta -yogur y pan blanco</b> Kcal: 470,717 prot (g): 18,711 lip (g): 16,364 hc (g): 65,899	<b>Garbanzos estofados</b> <b>Abadejo en salsa de zanahoria</b> - <b>Fruta fresca y pan integral</b> Kcal: 338,126 prot (g): 12,215 lip (g): 6,102 hc (g): 53,061
23	24	25	26	27
<b>Macarrones con tomate</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 621,686 prot (g): 17,113 lip (g): 20,319 hc (g): 87,143	<b>Alubias blancas con verduras</b> <b>Abadejo con salsa napolitana</b> <b>Tomate aliñado con oregano</b> <b>Fruta -yogur y pan blanco</b> Kcal: 362,923 prot (g): 13,838 lip (g): 8,359 hc (g): 50,406	<b>Sopa de lluvia</b> <b>Hamburguesa mixta al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria</b> <b>Fruta fresca y pan blanco</b> Kcal: 377,008 prot (g): 21,654 lip (g): 13,409 hc (g): 38,288	<b>Lentejas estofadas con verduras</b> <b>Cinta de lomo al horno</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz</b> <b>Fruta -yogur y pan blanco</b> Kcal: 287,04 prot (g): 13,07 lip (g): 5,239 hc (g): 43,588	<b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Filetes de merluza al horno</b> <b>Guisantes salteados con cebolla</b> <b>Fruta fresca y pan integral</b> 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

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo