

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	Macarrones integrales con veduritas Merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Fruta y pan integral Kcal: 213,25 prot (g): 14,832 lip (g): 8,45 hc (g): 18,507	Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y atún) Lentejas con zanahoria - Fruta fresca y pan blanco Kcal: 437,07 prot (g): 16,426 lip (g): 14,042 hc (g): 56,256	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan blanco Kcal: 407,101 prot (g): 13,285 lip (g): 8,722 hc (g): 64,6	Sopa minestrone Hamburguesa de ave al horno Patatas cocidas con ajo y perejil Yogur y pan integral Kcal: 727,083 prot (g): 42,48 lip (g): 29,216 hc (g): 67,812
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Huevos al horno con tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 258,449 prot (g): 12,794 lip (g): 5,129 hc (g): 38,854	Sopa de picadillo Cocido completo - Fruta y pan integral Kcal: 132,466 prot (g): 3,393 lip (g): 0,953 hc (g): 25,474	Arroz integral a la milanesa Jamonicitos de pollo asado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 372,923 prot (g): 17,596 lip (g): 20,631 hc (g): 27,548	Ensalada (zanahoria,remolacha y atún) Lentejas estofadas verduras - Fruta y pan blanco Kcal: 470,717 prot (g): 18,711 lip (g): 16,364 hc (g): 65,899	Espirales con salsa con tomate Salmón con salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 338,126 prot (g): 12,215 lip (g): 6,102 hc (g): 53,061
20	21	22	23	24
Crema de calabaza asada Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 621,686 prot (g): 17,113 lip (g): 20,319 hc (g): 87,143	Arroz integral con tomate Cinta de lomo al horno con verduritas #¡VALOR! Fruta y pan integral Kcal: 362,923 prot (g): 13,838 lip (g): 8,359 hc (g): 50,406	Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y huevo) Guiso de lentejas con zanahoria - Fruta fresca y pan blanco Kcal: 377,008 prot (g): 21,654 lip (g): 13,409 hc (g): 38,288	Sopa de ave con lluvia Tortilla de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan blanco Kcal: 287,04 prot (g): 13,07 lip (g): 5,239 hc (g): 43,588	Alubias blancas guisadas Jamonicitos de pollo asado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 203,796 prot (g): 6,289 lip (g): 4,176 hc (g): 31,284
27	28	29	30	
Macarrones integrales con tomate Skipper de bacalao Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 407,101 prot (g): 13,285 lip (g): 8,722 hc (g): 64,6	Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y huevo) Garbanzos estofados con patatas - Fruta y pan integral Kcal: 287,04 prot (g): 13,07 lip (g): 5,239 hc (g): 43,588	Paella con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 338,126 prot (g): 12,215 lip (g): 6,102 hc (g): 53,061	Crema de coliflor y zanahoria Jamonicitos de pollo en salsa Patatas cocidas a la gallega Fruta y pan blanco Kcal: 258,449 prot (g): 12,794 lip (g): 5,129 hc (g): 38,854	

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...	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