

| LUNES                                                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                | JUEVES                                                                                                                                                                               | VIERNES                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           | 01                                                                                                                                                                       | 02                                                                                                                                                                                   | 03                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                           | VACACIONES                                                                                                                                                               | VACACIONES                                                                                                                                                                           | VACACIONES                                                                                                        |
| 06                                                                                                                                                                  | 07                                                                                                                                                                        | 08                                                                                                                                                                       | 09                                                                                                                                                                                   | 10                                                                                                                |
| VACACIONES                                                                                                                                                          | Macarrones integrales con veduritas<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Tomate aliñado<br>Fruta y pan integral                                                       | Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y atún)<br>Lentejas con zanahoria<br>-<br>Fruta fresca y pan blanco                                                                   | Arroz con tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan blanco                                                                                            | Sopa minestrone<br>Hamburguesa de ave al horno<br>Patatas cocidas con ajo y perejil<br>Yogur y pan integral       |
| 13                                                                                                                                                                  | 14                                                                                                                                                                        | 15                                                                                                                                                                       | 16                                                                                                                                                                                   | 17                                                                                                                |
| Crema de calabacín<br>Huevos al horno con tomate<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan blanco                                                         | Sopa de fideos<br>Garbanzos guisados<br>-<br>Fruta y pan integral                                                                                                         | Arroz integral a la milanesa<br>Jamonicitos de pollo asado<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan blanco                                                  | Ensalada (zanahoria,remolacha y atún)<br>Lentejas estofadas verduras<br>-<br>Fruta y pan blanco                                                                                      | Espirales con salsa con tomate<br>Salmón con salsa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan integral     |
| 20                                                                                                                                                                  | 21                                                                                                                                                                        | 22                                                                                                                                                                       | 23                                                                                                                                                                                   | 24                                                                                                                |
| Crema de calabaza asada<br>Merluza al horno<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca y pan blanco                                                                          | Arroz integral con tomate<br>Skipper de bacalao<br>-<br>Fruta y pan integral                                                                                              | Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y huevo)<br>Guiso de lentejas con zanahoria<br>-<br>Fruta fresca y pan blanco                                                         | Sopa de ave con lluvia<br>Tortilla de patatas y calabacín<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan blanco                                                                        | Alubias blancas guisadas<br>Jamonicitos de pollo asado<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan integral |
| 27                                                                                                                                                                  | 28                                                                                                                                                                        | 29                                                                                                                                                                       | 30                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                   |
| Macarrones integrales con tomate<br>Skipper de bacalao<br>Tomate aliñado<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 407,101 prot (g): 13,285 lip (g): 8,722 hc (g): 64,6 | Ensalada (lechuga,tomate,maíz,soja y huevo)<br>Garbanzos estofados con patatas<br>-<br>Fruta y pan integral<br>Kcal: 287,04 prot (g): 13,07 lip (g): 5,239 hc (g): 43,588 | Paella con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 338,126 prot (g): 12,215 lip (g): 6,102 hc (g): 53,061 | Crema de coliflor y zanahoria<br>Jamonicitos de pollo en salsa<br>Patatas cocidas a la gallega<br>Fruta y pan blanco<br>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                                                                                |