

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Sopa de puchero con garbanzos y pollo	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta)	Paella de verduras	Crema de calabacín y puerro	Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso
Magro de cerdo a la riojana	Calamar rabas rebozadas	Revuelto de patatas y cebolla	Daditos de pollo en salsa	Filete de merluza al horno con ajo y perejil
Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga, col y zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz y oregano	Patatas asadas	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Batido casero de yogur con fruta y pan integral
Kcal: 394,292 prot (g): 22,818 lip (g): 15,19 hc (g): 38,791	Kcal: 292,589 prot (g): 8,498 lip (g): 14,055 hc (g): 30,778	Kcal: 580,624 prot (g): 20,512 lip (g): 18,18 hc (g): 80,55	Kcal: 596,477 prot (g): 28,335 lip (g): 19,986 hc (g): 71,043	Kcal: 397,534 prot (g): 15,392 lip (g): 9,977 hc (g): 59,177
09	10	11	12	13
Lechuga, tomate, maíz y atún	Arroz con pollo	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza,	Puchero de alubias blancas con verduras de temporada y aroma de	Macarrones gratinados
Albóndigas de ave con tomate	Filete de merluza a la plancha / al horno	Tortilla de patata	Lomo en salsa de cebolla	Caballa en salsa de zanahorias
Patatas fritas	Crunchybanzos	Tomate aliñado	Patata panadera al horno	Menestra de verduras salteadas
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Batido casero de yogur con fruta y pan integral
Kcal: 662,333 prot (g): 29,344 lip (g): 32,658 hc (g): 59,188	Kcal: 302,479 prot (g): 9,27 lip (g): 12,428 hc (g): 34,717	Kcal: 399,699 prot (g): 15,686 lip (g): 20,502 hc (g): 35,897	Kcal: 620,681 prot (g): 32,563 lip (g): 18,895 hc (g): 71,119	Kcal: 425,951 prot (g): 26,826 lip (g): 20,269 hc (g): 32,254
16	17	18	19	20
Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)	Crema de calabaza asada	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras	Espirales aglio-olio	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta)
Merluza a la andaluza	Tortilla de patata	Cinta de lomo en salsa	Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha	Salmón al horno con eneldo
Ensalada de lechuga y zanahoria	Tomate aliñado	Patata al vapor	Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan blanco	Yogur natural y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral
Kcal: 299,416 prot (g): 15,22 lip (g): 11,432 hc (g): 32,051	Kcal: 511,17 prot (g): 22,488 lip (g): 26,668 hc (g): 42,384	Kcal: 505,479 prot (g): 15,64 lip (g): 9,847 hc (g): 82,005	Kcal: 408,931 prot (g): 10,074 lip (g): 8,524 hc (g): 69,982	Kcal: 322,571 prot (g): 17,068 lip (g): 15,729 hc (g): 25,936
23	24	25	26	27
Ensalada variada con huevo y atún	Arroz salteado con verduras	Crema de calabacín y queso	Patatas con chocos	Garbanzos con patatas y calabaza
Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria,	Hamburguesa a la plancha (burger meat)	Filete de pollo al horno especiado	Pescado frito	Tortilla de patata
-	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y remolacha	Aliño de zanahorias	Calabacín al horno
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Natillas de vainilla y pan blanco	Fruta fresca y pan integral
Kcal: 141,149 prot (g): 3,068 lip (g): 1,401 hc (g): 27,418	Kcal: 274,689 prot (g): 5,118 lip (g): 9,395 hc (g): 39,368	Kcal: 492,181 prot (g): 26,861 lip (g): 22,531 hc (g): 42,821	Kcal: 687,333 prot (g): 20,934 lip (g): 23,687 hc (g): 94,591	Kcal: 353,889 prot (g): 15,618 lip (g): 17,015 hc (g): 32,218
02	03	04	05	06
Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)	Espirales gratinados	Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías verdes, tomate, cebolla, zanahoria,	Sopa de picadillo con arroz	Arroz caldoso con pollo
Merluza en adobo de limón frito	Pinchitos de pollo	Revuelto de huevo	Lomo adobado al horno	Taco de verduras superfood
Ensalada de lechuga y aceitunas	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas fritas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Batido casero de yogur con fruta y pan integral
Kcal: 331,363 prot (g): 15,706 lip (g): 14,061 hc (g): 33,488	Kcal: 667,851 prot (g): 32,299 lip (g): 26,122 hc (g): 72,431	Kcal: 355,256 prot (g): 15,288 lip (g): 17,587 hc (g): 31,971	Kcal: 555,709 prot (g): 21,548 lip (g): 16,907 hc (g): 76,613	Kcal: 569,334 prot (g): 19,019 lip (g): 17,372 hc (g): 81,362



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo