

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)	Espirales gratinados	Arroz caldoso con pollo	Sopa de picadillo	Lentejas con verduras (patata, calabacin, judias verdes, tomate,
Merluza en adobo de limón frito	Pinchitos de pollo	Taco de verduras superfood	Lomo adobado al horno	Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Patatas fritas	Ensalada de lechuga y maíz
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: 579,982 prot (g): 16,336 lip (g): 15,699 hc (g): 89,971	Kcal: 602,336 prot (g): 29,407 lip (g): 20,496 hc (g): 71,822	Kcal: 404,118 prot (g): 18,865 lip (g): 22,331 hc (g): 30,102
09	10	11	12	13
Espirales al queso	Patatas guisadas con choco	Sopa paseo de la fama	Ensalada variada con huevo y atún	Paella de verduritas
Pollo en pepitoria (contiene almendra)	Tortilla francesa	Hot dog hollywood	Albóndigas de ave con tomate	Salmón al horno con ajo y perejil
Patata panadera con cebolla al horno	Ensalada de lechuga y maíz	Patatas golden	Cous cous	Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral	Batido red carpet y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral
Kcal: 592,318 prot (g): 18,649 lip (g): 18,401 hc (g): 84,642	Kcal: 292,176 prot (g): 15,182 lip (g): 12,394 hc (g): 32,111	Kcal: 889,175 prot (g): 24,837 lip (g): 40,61 hc (g): 95,739	Kcal: 566,349 prot (g): 26,477 lip (g): 20,586 hc (g): 66,116	Kcal: 576,606 prot (g): 22,365 lip (g): 19,42 hc (g): 74,495
16	17	18	19	20
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos	Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)	Macarrones con boloñesa de soja texturizada
Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria,	Pollo estilo broaster	Lomo a la española	Merluza en salsa verde	Tortilla francesa
-	Judías verdes y guisantes salteados	Patata panadera al horno	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan integral
Kcal: 141,149 prot (g): 3,068 lip (g): 1,401 hc (g): 27,418	Kcal: 551,055 prot (g): 32,071 lip (g): 26,37 hc (g): 43,68	Kcal: 636,182 prot (g): 34,779 lip (g): 19,765 hc (g): 71,346	Kcal: 273,885 prot (g): 16,035 lip (g): 8,49 hc (g): 30,656	Kcal: 242,099 prot (g): 14,318 lip (g): 9,201 hc (g): 28,018
23	24	25	26	27
Sopa de puchero con garbanzos y pollo	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta)	Paella de verduritas	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
30	31	01	02	03
 Semana Santa	 Semana Santa	 Semana Santa	 Semana Santa	Fruta fresca de temporada (invierno) Manzana, pera, banana/plátano y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</i>

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 cote el primer plato fue...

Para cenar puede ser...

Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cote el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

Huevo

carne

Pescado

Pescado

Huevo

carne

Legumbres

Verdura

Huevo

carne

Huevo

Pescado

Fruta

lácteo