

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Revuelto de patatas salteado Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 583,369 prot (g): 26,662 lip (g): 21,416 hc (g): 65,785	07 Crema de calabaza asada Cinta de lomo en salsa Patata al vapor Yogur y pan integral Kcal: 469,29 prot (g): 15,32 lip (g): 11,564 hc (g): 72,105	08 Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza a la andaluza frita Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 515,894 prot (g): 19,946 lip (g): 15,664 hc (g): 70,954	09 Espirales aglio-olio Fajitas con boloñesa de soja Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 663,749 prot (g): 28,78 lip (g): 17,749 hc (g): 94,033	10 Puchero de alubias blancas con verduras de temporada y aroma de Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 522,014 prot (g): 25,789 lip (g): 19,477 hc (g): 53,147
13 Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur y pan blanco Kcal: 594,458 prot (g): 30,977 lip (g): 19,769 hc (g): 69,283	14 Garbanzos guisados con calabaza Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 642,719 prot (g): 30,28 lip (g): 23,606 hc (g): 68,815	15 Crema de calabacín y queso Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 520,229 prot (g): 15,387 lip (g): 22,482 hc (g): 58,898	16 Ensalada variada con huevo y atún Lentejas estofadas con verduras (tomate, iudía, calabacín) - Fruta fresca y pan blanco Kcal: 348,259 prot (g): 14,125 lip (g): 5,35 hc (g): 56,18	17 Arroz integral con pollo salteado al wok Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 592,462 prot (g): 25,825 lip (g): 24,121 hc (g): 64,86
20 Sopa minestrone (coliflor, zanahoria, iudía, puerro, pimiento) Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimiento) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco Kcal: 547,435 prot (g): 38,687 lip (g): 12,897 hc (g): 65,599	21 Macarrones integrales al pomodoro Pinchitos de pollo sin alérgenos Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral Kcal: 618,96 prot (g): 29,974 lip (g): 23,804 hc (g): 66,206	22 Lentejas con verduras (patata, calabacín, iudías verdes, tomate, Tortilla de patata) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 398,476 prot (g): 10,557 lip (g): 16,344 hc (g): 47,886	23 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 331,363 prot (g): 15,706 lip (g): 14,061 hc (g): 33,488	24 Arroz caldoso con pollo Taco de verduras superfood sin alérgenos (si soja v most) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 610,505 prot (g): 20,885 lip (g): 17,558 hc (g): 88,441
27 Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Pollo en pepitoria (contiene almendra) Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 445,31 prot (g): 12,158 lip (g): 10,056 hc (g): 72,535	28 Ensalada variada con huevo y atún Albóndigas de ave con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 274,689 prot (g): 5,118 lip (g): 9,395 hc (g): 39,368	29 Patatas guisadas con choco Fajita con salteado de soja con cebolleta v salsa terivaki Ensalada de lechuga y maíz Batido casero de yogur con fruta y pan blanco Kcal: 421,121 prot (g): 23,001 lip (g): 14,728 hc (g): 47,933	30 Espirales en salsa de queso Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 698,486 prot (g): 28,346 lip (g): 31,356 hc (g): 72,83	01 Paella de verduritas Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral FESTIVO NACIONAL : DÍA DEL TRABAJADOR Kcal: 323,361 prot (g): 17,057 lip (g): 15,714 hc (g): 26,123
04 Macarrones con boloñesa de soja texturizada Tortilla francesa Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Fruta fresca y pan blanco	05 Crema de zanahoria Lomo guisado a la española (cebolla, tomate) Patata panadera al horno Yogur y pan integral	06 Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	07 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla - Fruta fresca y pan blanco	08 Fruta fresca de temporada (primavera) Manzana, plátano/banana, pera, 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>

Kcal: 141,149 prot (g): 3,068 lip (g): 1,401 hc (g): 27,418

Kcal: 622,155 prot (g): 34,23 lip (g): 22,811 hc (g): 65,67

Kcal: 577,441 prot (g): 30,605 lip (g): 22,185 hc (g): 56,23

Kcal: 340,329 prot (g): 13,688 lip (g): 5,286 hc (g): 55,046

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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...



SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

 Para cenar puede ser...

