

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Macarrones con boloñesa de soja texturizada Tortilla francesa Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Fruta fresca y pan blanco <b>FESTIVO LOCAL</b> Kcal: 141,149 prot (g): 3,068 lip (g): 1,401 hc (g): 27,418	Crema de zanahoria Lomo guisado a la española (cebolla, tomate) Patata panadera al horno Yogur y pan integral Kcal: 622,155 prot (g): 34,23 lip (g): 22,811 hc (g): 65,67	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 Kcal: 577,441 prot (g): 30,605 lip (g): 22,185 hc (g): 56,23	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla - Fruta fresca y pan blanco Kcal: 340,329 prot (g): 13,688 lip (g): 5,286 hc (g): 55,046	Arroz integral con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 479,563 prot (g): 21,061 lip (g): 12,272 hc (g): 67,159
11	12	13	14	15
Verdipasta Daditos de pollo en salsa Ensalada de lechuga, maíz y oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 602,846 prot (g): 29,565 lip (g): 23,751 hc (g): 63,216	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) Filete de merluza al horno con ajo y perejil Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 183,379 prot (g): 4,014 lip (g): 4,074 hc (g): 29,858	Paella de verduritas Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 327,379 prot (g): 15,204 lip (g): 14,474 hc (g): 32,178	Crema de calabacín y puerro Fajitas de soja con alubias rojas Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 603,744 prot (g): 34,668 lip (g): 14,971 hc (g): 78,367	Sopa de puchero con garbanzos y pollo Magro de cerdo a la riojana Patatas asadas Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 130,501 prot (g): 5,751 lip (g): 3,074 hc (g): 18,809
18	19	20	21	22
Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Albóndigas de ave con tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 232,188 prot (g): 4,951 lip (g): 4,556 hc (g): 40,503	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 575,436 prot (g): 19,079 lip (g): 20,927 hc (g): 69,613	Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso Filete de pollo al horno especiado Ensalada de lechuga y remolacha Batido casero de yogur con fruta y pan blanco Kcal: 610,346 prot (g): 34,105 lip (g): 25,84 hc (g): 56,765	Arroz con verduras (menestra) Dorado en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 586,096 prot (g): 25,982 lip (g): 15,564 hc (g): 82,539	Lechuga, tomate, maíz y atún Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 440,678 prot (g): 19,447 lip (g): 11,928 hc (g): 58,072
25	26	27	28	29
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Fajitas con boloñesa de soja Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 630,157 prot (g): 32,762 lip (g): 17,548 hc (g): 80,376	Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de patatas con tomate, zanahoria y albóndigas) Pizza los 4 fantásticos (pizza de jamón york, champiñones y queso) Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas) El secreto de iceman (vasito de helado) y pan integral <b>JORNADA DE LOS SUPER HÉROES</b> Kcal: 830,36 prot (g): 24,629 lip (g): 31,516 hc (g): 107,995	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	Espirales aglio-olio Revuelto de patatas salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 616,961 prot (g): 22,68 lip (g): 21,617 hc (g): 79,442	Crema de calabaza asada Cinta de lomo en salsa Patata al vapor Fruta fresca y pan integral Kcal: 397,939 prot (g): 9,848 lip (g): 7,675 hc (g): 67,443
01	02	03	04	05
Ensalada variada con huevo y atún Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) - Fruta fresca y pan blanco Kcal: 348,259 prot (g): 14,125 lip (g): 5,35 hc (g): 56,18	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Tomate aliñado Yogur y pan integral Kcal: 583,658 prot (g): 31,277 lip (g): 19,319 hc (g): 66,883	Arroz integral con pollo salteado al wok Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 603,262 prot (g): 25,525 lip (g): 24,571 hc (g): 67,26	Garbanzos guisados con calabaza Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 653,519 prot (g): 29,98 lip (g): 24,056 hc (g): 71,215	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <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.

## 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...



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo