

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			Festivo	Día no lectivo
			Día del trabajo	
05	06	07	08	09
Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)	Alubias blancas con chorizo	Sopa de ave con pasta maravilla	Crema de zanahoria con aceite de albahaca	Coditos con salsa de tomate
Tortilla francesa con salchichas frankfurt	Bacalao rebozado	Lomo adobado al horno	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza	Salmón al horno / plancha
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate	Patatas provenzal con ajo y tomillo	Zanahoria salteada
Fruta fresca y pan blanco	Vasito helado sabores y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 690,651 prot (g): 24,372 lip (g): 31,158 hc (g): 80,551	Kcal: 863,994 prot (g): 29,614 lip (g): 44,061 hc (g): 80,782	Kcal: 460,035 prot (g): 24,964 lip (g): 12,578 hc (g): 59,004	Kcal: 796,182 prot (g): 43,306 lip (g): 36,302 hc (g): 70,322	Kcal: 609,619 prot (g): 26,446 lip (g): 21,958 hc (g): 72,882
12	13	14	15	16
Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro)	Garbanzos estofados	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, jamón york y queso)	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta roja y verde, ajo)	Paella de verduritas
Hamburguesa mixta con tomate	Mustos de pollo asados con salsa barbacoa	Abadejo a la vizcaína	Tortilla de patata y cebolla	Merluza al horno con salsa de limón
Patatas fritas	Ensalada de lechuga y maíz	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Vasito helado sabores y pan integral	Yogur natural azucarado y pan blanco/pan sin gluten
Kcal: 584,139 prot (g): 25,252 lip (g): 22,465 hc (g): 63,117	Kcal: 727,114 prot (g): 45,732 lip (g): 29,573 hc (g): 64,951	Kcal: 598,636 prot (g): 32,389 lip (g): 17,034 hc (g): 76,003	Kcal: 715,509 prot (g): 24,449 lip (g): 29,692 hc (g): 81,216	Kcal: 593,744 prot (g): 27,806 lip (g): 14,802 hc (g): 85,295
19	20	21	22	23
Sopa de ave con fideos	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillón, gambas y almejas	Crema de calabaza asada	Lentejas estofadas con verduras	Tallarines a la carbonara con bacon
Lomo asado con salsa de verduras	Merluza en salsa verde con guisantes	Pollo al ajillo	Empanadillas de atún	Revuelto de patatas
Puré de patata	-	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y remolacha	Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Vasito helado sabores y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 805,463 prot (g): 44,089 lip (g): 27,978 hc (g): 88,417	Kcal: 593,914 prot (g): 33,444 lip (g): 14,457 hc (g): 80,222	Kcal: 681,576 prot (g): 35,967 lip (g): 33,514 hc (g): 57,146	Kcal: 772,657 prot (g): 30,884 lip (g): 27,91 hc (g): 94,861	Kcal: 656,645 prot (g): 23,472 lip (g): 27,196 hc (g): 76,398
26	27	28	29	30
Sopa de ave con verduras y estrellitas	Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, tomate, atún y aceitunas)	Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria)	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla)
Hamburguesa mixta al horno / plancha	San jacobito de york y queso	Tortilla de patata y cebolla	Pollo al curry	Filete de merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimienta roja y verde, cebolla y ajo)	Cous cous	Ensalada de lechuga y remolacha
Vasito helado sabores y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan blanco
Kcal: 614,537 prot (g): 27,472 lip (g): 24,119 hc (g): 68,067	Kcal: 751,435 prot (g): 17,364 lip (g): 29,603 hc (g): 100,442	Kcal: 605,997 prot (g): 19,283 lip (g): 22,903 hc (g): 89,756	Kcal: 704,94 prot (g): 41,704 lip (g): 27,528 hc (g): 68,897	Kcal: 558,721 prot (g): 30,726 lip (g): 17,912 hc (g): 62,4

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.

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



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo