

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04	05	06	07	08
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Fruta fresca y pan Kcal: 516,39 / prot(g): 21,53 / lip(g): 12,59 / hc(g): 76,28	Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 417,7 / prot(g): 27,83 / lip(g): 8,39 / hc(g): 57,46	Arroz con tomate Abadejo en salsa de puerros Fruta fresca y pan Kcal: 511,54 / prot(g): 30,76 / lip(g): 5,62 / hc(g): 81,47	Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 444,15 / prot(g): 21,11 / lip(g): 16,03 / hc(g): 52,28	Macarrones integrales Boloñesa vegetal Yogur y pan Kcal: 511,64 / prot(g): 22,08 / lip(g): 10,93 / hc(g): 78,16
11	12	13	14	15
Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan Kcal: 538,46 / prot(g): 29,46 / lip(g): 19,23 / hc(g): 61,34	Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 461,36 / prot(g): 11,85 / lip(g): 17,09 / hc(g): 62,65	Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 524,11 / prot(g): 18,17 / lip(g): 16,08 / hc(g): 76,41	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78	Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Yogur y pan Kcal: 624,33 / prot(g): 27,86 / lip(g): 10,04 / hc(g): 106,72
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Fruta fresca y pan Kcal: 718,27 / prot(g): 21,69 / lip(g): 40,5 / hc(g): 63,64	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 501,47 / prot(g): 20,39 / lip(g): 10,36 / hc(g): 80,27	Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Fruta fresca y pan Kcal: 476,17 / prot(g): 45,23 / lip(g): 10,36 / hc(g): 50,02	Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria v cebolla) Merluza al horno en salsa aurora Fruta fresca y pan integral Kcal: 448,87 / prot(g): 27,19 / lip(g): 3,97 / hc(g): 75,08	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan Kcal: 543,47 / prot(g): 29,95 / lip(g): 11,02 / hc(g): 79,88
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 541,01 / prot(g): 21,11 / lip(g): 14,98 / hc(g): 78,26	Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judias verdes y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 591,9 / prot(g): 22,61 / lip(g): 6,83 / hc(g): 106,75	Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 407,01 / prot(g): 23,63 / lip(g): 8,84 / hc(g): 57,2	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78	Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur y pan Kcal: 600,62 / prot(g): 36,81 / lip(g): 24,68 / hc(g): 57,59

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



Pescado



Fruta



lácteo

