

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>31</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 264,418 prot (g): 7,318 lip (g): 11,803 hc (g): 28,649</p>	<p>01</p> <p>Garbanzos con patatas</p> <p>Lomo con pimiento y cebolla</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan sin gluten y yogur natural</p> <p>Kcal: 273,109 prot (g): 22,093 lip (g): 14,512 hc (g): 12,725</p>	<p>02</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y atún</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 267,308 prot (g): 4,918 lip (g): 13,507 hc (g): 29,091</p>	<p>03</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Merluza a la andaluza sin gluten casera</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 474,111 prot (g): 22,831 lip (g): 13,21 hc (g): 63,761</p>	<p>04</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Caballa en salsa de zanahoria</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan sin gluten y batido casero de yogur con fruta</p> <p>Kcal: 347,683 prot (g): 8,575 lip (g): 9,223 hc (g): 56,078</p>
<p>07</p> <p>Espirales sin gluten aglio-olio</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 265,275 prot (g): 5,383 lip (g): 4,418 hc (g): 49,874</p>	<p>08</p> <p>Guiso de patatas con magro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y yogur natural</p> <p>Kcal: 310,605 prot (g): 18,991 lip (g): 13,222 hc (g): 31,734</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Estofado de pollo al curry</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 318,676 prot (g): 27,504 lip (g): 15,766 hc (g): 14,539</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 57,166 prot (g): 0,693 lip (g): 0,053 hc (g): 12,274</p>	<p>11</p> <p>Alubias con patatas</p> <p>Salmón a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 57,166 prot (g): 0,693 lip (g): 0,053 hc (g): 12,274</p>
<p>14</p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>	<p>15</p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>	<p>16</p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>	<p>17</p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>	<p>18</p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>
<p>21</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Brocheta de pollo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 581,425 prot (g): 35,377 lip (g): 24,408 hc (g): 53,728</p>	<p>22</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Cinta de lomo con tomate</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan sin gluten y yogur natural</p> <p>Kcal: 448,856 prot (g): 26,357 lip (g): 18,831 hc (g): 42,736</p>	<p>23</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 472,446 prot (g): 16,926 lip (g): 15,667 hc (g): 57,006</p>	<p>24</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 244,321 prot (g): 16,779 lip (g): 13,474 hc (g): 12,746</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 298,016 prot (g): 5,71 lip (g): 3,765 hc (g): 58,897</p>
<p>28</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de pollo al horno</p> <p>Patata panadera con cebolla al horno</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 142,346 prot (g): 2,409 lip (g): 3,279 hc (g): 24,029</p>	<p>29</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 424,995 prot (g): 22,149 lip (g): 20,106 hc (g): 37,003</p>	<p>30</p> <p>Espirales sin gluten con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan sin gluten y fruta fresca</p> <p>Kcal: 674,583 prot (g): 30,699 lip (g): 24,742 hc (g): 79,392</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA</p>	<p>01</p> <p>Arroz ala milanese</p> <p>Bacalao a la rofeña</p> <p>Enslada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos</p> <p>Kcal: 224,31 prot (g): 13,576 lip (g): 4,248 hc (g): 32,644</p> <p>FESTIVO</p>	<p>02</p> <p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla)</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten y sin alergenos</p> <p>Kcal: 688,755 prot (g): 35,478 lip (g): 27,999 hc (g): 69,168</p> <p>FESTIVO</p>

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo