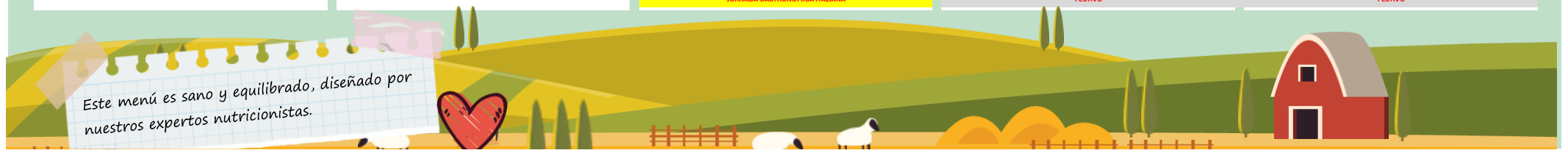


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>31</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 264,418 prot (g): 7,318 lip (g): 11,803 hc (g): 28,649</p>	<p>01</p> <p>Garbanzos con patatas</p> <p>Lomo con pimiento y cebolla</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan 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>Albóndigas de ave con tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan 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</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan 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 gratinados</p> <p>Caballa en salsa de zanahorias</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan 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 aglio-olio con pavo</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 381,176 prot (g): 12,37 lip (g): 5,453 hc (g): 69,094</p>	<p>08</p> <p>Guiso de patatas con magro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>Kcal: 388,165 prot (g): 21,175 lip (g): 13,502 hc (g): 47,974</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Estofado de pollo al curry</p> <p>Cous cous en blanco</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 396,236 prot (g): 29,688 lip (g): 16,046 hc (g): 30,779</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 y fruta fresca</p> <p>Kcal: 134,726 prot (g): 2,877 lip (g): 0,333 hc (g): 28,514</p>	<p>11</p> <p>Alubias con chorizo</p> <p>Salmón a la plancha</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 134,726 prot (g): 2,877 lip (g): 0,333 hc (g): 28,514</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 picadillo con arroz</p> <p>Brocheta de pollo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 638,141 prot (g): 33,635 lip (g): 22,996 hc (g): 72,909</p>	<p>22</p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>Lomo a la española</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>Kcal: 378,303 prot (g): 12,147 lip (g): 10,215 hc (g): 57,728</p>	<p>23</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 550,006 prot (g): 19,11 lip (g): 15,947 hc (g): 73,246</p>	<p>24</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Cous cous en blanco</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 321,881 prot (g): 18,963 lip (g): 13,754 hc (g): 28,886</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 y fruta fresca</p> <p>Kcal: 375,576 prot (g): 7,894 lip (g): 4,045 hc (g): 75,137</p>
<p>28</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pollo estilo broaster</p> <p>Patata panadera con cebolla al horno</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 447,746 prot (g): 32,672 lip (g): 14,109 hc (g): 45,569</p>	<p>29</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 545,846 prot (g): 26,259 lip (g): 20,451 hc (g): 59,752</p>	<p>30</p> <p>Espirales al queso</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan 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>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Enslada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 236,91 prot (g): 15,706 lip (g): 5,433 hc (g): 29,365</p> <p>FESTIVO</p>	<p>02</p> <p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía 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 blanco</p> <p>Kcal: 701,355 prot (g): 37,608 lip (g): 29,184 hc (g): 65,889</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



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



Verdura



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Verdura



Huevo



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo