

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 de soja</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 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 con tomate</p> <p>Caballa en salsa de zanahorias</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan y yogur de soja</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</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 352,131 prot (g): 9,019 lip (g): 4,263 hc (g): 66,985</p>	<p>08</p> <p>Guiso de patatas con magro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan y yogur de soja</p> <p>Kcal: 472,165 prot (g): 25,015 lip (g): 15,662 hc (g): 59,254</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 patatas</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 ave con arroz</p> <p>Brocheta de pollo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan y fruta fresca</p> <p>Kcal: 658,985 prot (g): 37,561 lip (g): 24,688 hc (g): 69,968</p>	<p>22</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Lomo a la española</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan y yogur de soja</p> <p>Kcal: 421,821 prot (g): 13,038 lip (g): 9,484 hc (g): 68,41</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 con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</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>Bacalao a la roteña</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>Garbanzos estofados</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur de soja y pan blanco</p> <p>Kcal: 594,932 prot (g): 31,492 lip (g): 25,132 hc (g): 55,615</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...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne Pescado
 Pescado	 Huevo carne
 Legumbres	 Verdura Huevo
 carne	 Huevo Pescado
 Fruta	 lácteo