

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>31</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Calabaza asada</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 264,418 prot (g): 7,318 lip (g): 11,803 hc (g): 28,649</p>	<p>01</p> <p>Hervido de patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Magra a la plancha</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 273,109 prot (g): 22,093 lip (g): 14,512 hc (g): 12,725</p>	<p>02</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 267,308 prot (g): 4,918 lip (g): 13,507 hc (g): 29,091</p>	<p>03</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 474,111 prot (g): 22,831 lip (g): 13,21 hc (g): 63,761</p>	<p>04</p> <p>Macarrones en blanco</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha</p> <p>Calabaza asada</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 347,683 prot (g): 8,575 lip (g): 9,223 hc (g): 56,078</p>
<p>07</p> <p>Espirales en blanco</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 357,856 prot (g): 9,521 lip (g): 4,65 hc (g): 66,75</p>	<p>08</p> <p>Patatas en blanco</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 414,106 prot (g): 18,221 lip (g): 12,3 hc (g): 58,85</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de pollo al horno</p> <p>Cous cous en blanco</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 143,686 prot (g): 3,521 lip (g): 0,753 hc (g): 28,85</p>	<p>10</p> <p>Arroz con calabaza y calabacín</p> <p>Filete de pollo al horno</p> <p>Zanahoria baby al vapor</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 421,631 prot (g): 7,994 lip (g): 7,472 hc (g): 77,808</p>	<p>11</p> <p>Hervido de patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Calabaza asada</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 295,336 prot (g): 6,771 lip (g): 6,308 hc (g): 49,13</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>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 725,542 prot (g): 43,082 lip (g): 23,534 hc (g): 81,654</p>	<p>22</p> <p>Macarrones en blanco</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Calabaza asada</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 366,856 prot (g): 9,941 lip (g): 4,77 hc (g): 68,07</p>	<p>23</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Calabaza asada</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 317,756 prot (g): 15,657 lip (g): 13,345 hc (g): 36,05</p>	<p>24</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Filete de pollo al horno</p> <p>Cous cous en blanco</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 143,686 prot (g): 3,521 lip (g): 0,753 hc (g): 28,85</p>	<p>25</p> <p>Arroz hervido con zanahoria</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Zanahoria baby al vapor</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 423,121 prot (g): 7,846 lip (g): 7,4 hc (g): 78,319</p>
<p>28</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de pollo al horno</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 302,356 prot (g): 7,271 lip (g): 4,05 hc (g): 55,85</p>	<p>29</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Calabaza asada</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</p> <p>Kcal: 456,065 prot (g): 24,035 lip (g): 14,675 hc (g): 58,974</p>	<p>30</p> <p>Espirales en blanco</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Zanahoria baby al vapor</p> <p>Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano)</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 madura (manzana, pera o plátano) y biscotes</p> <p>Kcal: 285,856 prot (g): 29,681 lip (g): 4,938 hc (g): 28,85</p> <p>FESTIVO</p>	<p>02</p> <p>Patata con zanahoria, calabacín y calabaza</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Calabacín al horno</p> <p>Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscotes</p> <p>Kcal: 425,571 prot (g): 19,614 lip (g): 10,197 hc (g): 59,982</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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo