

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31 Crema de verduras y hortalizas Tortilla francesa Calabaza asada Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 264,418 prot (g): 7,318 lip (g): 11,803 hc (g): 28,649	01 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Magra a la plancha Patata al vapor Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 273,109 prot (g): 22,093 lip (g): 14,512 hc (g): 12,725	02 Calabacín salteado Pechuga de pollo al horno Patata al vapor Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 267,308 prot (g): 4,918 lip (g): 13,507 hc (g): 29,091	03 Arroz blanco Filete de merluza a la plancha Calabacín asado Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 474,111 prot (g): 22,831 lip (g): 13,21 hc (g): 63,761	04 Macarrones en blanco Pechuga de pavo a la plancha Calabaza asada Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 347,683 prot (g): 8,575 lip (g): 9,223 hc (g): 56,078
07 Espirales en blanco Filete de merluza a la plancha Zanahoria baby salteada Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 357,856 prot (g): 9,521 lip (g): 4,65 hc (g): 66,75	08 Patatas en blanco Tortilla francesa Calabacín asado Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 414,106 prot (g): 18,221 lip (g): 12,3 hc (g): 58,85	09 Crema de calabaza Filete de pollo al horno Cous cous en blanco Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 143,686 prot (g): 3,521 lip (g): 0,753 hc (g): 28,85	10 Arroz con calabaza y calabacín Filete de pollo al horno Zanahoria baby al vapor Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 421,631 prot (g): 7,994 lip (g): 7,472 hc (g): 77,808	11 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Bacalao al horno Calabaza asada Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 295,336 prot (g): 6,771 lip (g): 6,308 hc (g): 49,13
14 Vacaciones De Semana Santa 2025	15 Vacaciones De Semana Santa 2025	16 Vacaciones De Semana Santa 2025	17 Vacaciones De Semana Santa 2025	18 Vacaciones De Semana Santa 2025
21 Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Patata al vapor Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 725,542 prot (g): 43,082 lip (g): 23,534 hc (g): 81,654	22 Macarrones en blanco Cinta de lomo a la plancha Calabaza asada Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 366,856 prot (g): 9,941 lip (g): 4,77 hc (g): 68,07	23 Calabacín salteado Tortilla francesa Calabaza asada Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 317,756 prot (g): 15,657 lip (g): 13,345 hc (g): 36,05	24 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno Cous cous en blanco Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 143,686 prot (g): 3,521 lip (g): 0,753 hc (g): 28,85	25 Arroz hervido con zanahoria Filete de merluza a la plancha Zanahoria baby al vapor Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 423,121 prot (g): 7,846 lip (g): 7,4 hc (g): 78,319
28 Crema de calabaza Filete de pollo al horno Patata al vapor Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 302,356 prot (g): 7,271 lip (g): 4,05 hc (g): 55,85	29 Sopa de ave con arroz Tortilla francesa Calabaza asada Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 456,065 prot (g): 24,035 lip (g): 14,675 hc (g): 58,974	30 Espirales en blanco Cinta de lomo a la plancha Zanahoria baby al vapor Biscotes y fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) Kcal: 674,583 prot (g): 30,699 lip (g): 24,742 hc (g): 79,392 JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA	01 Arroz ala milanese Pechuga de pavo al horno Enslada de lechuga y maíz Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscotes Kcal: 285,856 prot (g): 29,681 lip (g): 4,938 hc (g): 28,85 FESTIVO	02 Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Filete de merluza al horno con ajo y perejil Calabacín al horno Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscotes Kcal: 425,571 prot (g): 19,614 lip (g): 10,197 hc (g): 59,982 FESTIVO

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