

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 pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi)</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 pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi)</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 pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi)</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 pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi)</p> <p>Kcal: 414,18 prot (g): 12,667 lip (g): 5,499 hc (g): 76,263</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 pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi)</p> <p>Kcal: 429,24 prot (g): 29,985 lip (g): 16,092 hc (g): 37,948</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 pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi)</p> <p>Kcal: 167,73 prot (g): 3,174 lip (g): 0,379 hc (g): 35,683</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 pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi)</p> <p>Kcal: 167,73 prot (g): 3,174 lip (g): 0,379 hc (g): 35,683</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 pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi)</p> <p>Kcal: 671,145 prot (g): 33,932 lip (g): 23,042 hc (g): 80,078</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 pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi)</p> <p>Kcal: 583,01 prot (g): 19,407 lip (g): 15,993 hc (g): 80,415</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 pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi)</p> <p>Kcal: 354,885 prot (g): 19,26 lip (g): 13,8 hc (g): 36,155</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 pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi)</p> <p>Kcal: 408,58 prot (g): 8,191 lip (g): 4,091 hc (g): 82,306</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 pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi)</p> <p>Kcal: 480,75 prot (g): 32,969 lip (g): 14,155 hc (g): 52,738</p>	<p>29</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan y fruta fresca pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi)</p> <p>Kcal: 578,85 prot (g): 26,556 lip (g): 20,497 hc (g): 66,921</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 pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi)</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 pelada (no dar frutas rosáceas, melocoton, nectarina, albaricoque, paraguayo ni kiwi) y pan blanco</p> <p>Kcal: 269,914 prot (g): 16,003 lip (g): 5,479 hc (g): 36,534</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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo