

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espirales en blanco	Patata y zanahoria al vapor	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza	Calabacín salteado	Arroz con calabaza y calabacín
Pechuga de pollo al horno / plancha	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno con ajo y perejil	Pechuga de pollo al horno / plancha	Tortilla francesa
Patata al vapor	Zanahoria baby al vapor	Calabacín al horno	Cous cous	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits	Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits	Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits	Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits	Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits
Kcal: 677,596 prot (g): 39,431 lip (g): 14,304 hc (g): 93,75	Kcal: 488,776 prot (g): 19,301 lip (g): 15,537 hc (g): 67,61	Kcal: 425,571 prot (g): 19,614 lip (g): 10,197 hc (g): 59,982	Kcal: 439,566 prot (g): 32,847 lip (g): 12,571 hc (g): 46,45	Kcal: 533,381 prot (g): 18,944 lip (g): 15,722 hc (g): 80,808
08	09	10	11	12
Macarrones en blanco	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza	Arroz con calabaza y calabacín	Macarrones en blanco
Filete de pechuga de pavo al horno / plancha	Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha	Cinta de lomo a la plancha / horno	Filete de merluza a la plancha / al horno	Tortilla francesa
Arroz salteado	Zanahoria baby al vapor	Patata al vapor	Zanahoria baby al vapor	Calabaza asada
Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits	Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits	Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits	Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits	Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits
Kcal: 590,224 prot (g): 30,924 lip (g): 11,398 hc (g): 88,39	Kcal: 542,803 prot (g): 29,708 lip (g): 21,34 hc (g): 53,315	Kcal: 656,496 prot (g): 31,461 lip (g): 18,764 hc (g): 85,19	Kcal: 520,301 prot (g): 23,225 lip (g): 11,669 hc (g): 77,808	Kcal: 478,606 prot (g): 20,891 lip (g): 13,02 hc (g): 71,07
15	16	17	18	19
Espaguetis en blanco	Hervido de patata, zanahoria y calabacín	Arroz hervido con zanahoria	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)	Sopa de ave con fideos 
Filete de magra al horno / plancha	Gallo san pedro al horno / plancha	Revuelto de huevo	Pechuga de pollo al horno / plancha	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha
Zanahoria al vapor	Calabaza asada	Calabacín al horno	Zanahoria baby al vapor	Zanahoria al vapor
Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits	Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits	Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits	Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits	Fruta fresca madura (manzana, pera o plátano) y biscuits
Kcal: 590,196 prot (g): 30,061 lip (g): 19,064 hc (g): 71,13	Kcal: 394,006 prot (g): 22,002 lip (g): 10,505 hc (g): 49,13	Kcal: 562,661 prot (g): 19,022 lip (g): 19,394 hc (g): 75,719	Kcal: 455,146 prot (g): 32,651 lip (g): 13,614 hc (g): 47,195	Kcal: 496,968 prot (g): 54,408 lip (g): 18,838 hc (g): 56,484
22	23	24	25	26
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
DE	DE	DE	DE	DE
NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD
29	30	31	01	02
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
DE	DE	DE	DE	DE
NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD

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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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



lácteos