

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz	Verdura crema	Verdura crema	Pasta	Verdura entera
Cerdo	Pescado azul	Ave	Pescado azul	Ternera
Verdura cruda	Patata	Patata	Verdura cruda	Verdura cruda
Lácteo y pan	Lácteo y pan	Fruta fresca y pan	Lácteo y pan	Lácteo y pan
Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67	Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67	Kcal: 134,726 prot (g): 2,877 lip (g): 0,333 hc (g): 28,514	Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67	Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67
08	09	10	11	12
Verdura entera	Arroz	Pasta	Sopa	Arroz
Ternera	Pescado azul	Cinta de lomo a la española	Ave	Pescado azul
Verdura cocida	Judías verdes y guisantes salteados	Verdura cruda	Verdura cruda	Patata
Lácteo y pan	Fruta fresca y pan	Lácteo y pan	Lácteo y pan	Lácteo y pan
Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67	Kcal: 203,226 prot (g): 5,52 lip (g): 3,543 hc (g): 33,994	Kcal: 554,156 prot (g): 40,981 lip (g): 29,744 hc (g): 29,49	Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67	Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67
15	16	17	18	19
Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso	Sopa	Verdura crema	Crema de calabacín y puerro	Sopa de navidad
Pescado blanco	Ave	Pescado azul	Ternera	Huevo
Verdura cruda	Patata	Patata	Patatas asadas	Patatas dado fritas
Lácteo y pan	Lácteo y pan integral	Lácteo y pan	Lácteo y pan	Fruta fresca y pan integral
Kcal: 770,785 prot (g): 41,206 lip (g): 26,192 hc (g): 86,865	Kcal: 334,65 prot (g): 20,315 lip (g): 19,005 hc (g): 19,63	Kcal: 336,91 prot (g): 19,799 lip (g): 18,385 hc (g): 22,67	Kcal: 606,183 prot (g): 26,592 lip (g): 25,172 hc (g): 64,827	Kcal: 419,988 prot (g): 11,8 lip (g): 13,638 hc (g): 61,158
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