

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Espirales al queso Pechuga de pollo al horno / plancha Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 754,246 prot (g): 44,507 lip (g): 25,611 hc (g): 83,308	02 Guiso de patatas con calamar Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 471,077 prot (g): 22,107 lip (g): 15,959 hc (g): 60,251	03 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan blanco Kcal: 701,355 prot (g): 37,608 lip (g): 29,184 hc (g): 65,889	04 Ensalada variada con huevo y atún Albóndigas de ave con tomate Cous cous Fruta fresca y pan blanco Kcal: 589,449 prot (g): 29,417 lip (g): 22,376 hc (g): 60,122	05 Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 627,196 prot (g): 23,505 lip (g): 24,94 hc (g): 73,837
08 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo) - Fruta fresca y pan blanco Kcal: 424,538 prot (g): 15,848 lip (g): 10,611 hc (g): 61,839	09 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 598,8 prot (g): 39,224 lip (g): 19,665 hc (g): 59,905	10 Potaje de alubias blancas con calabacín, judía verde, zanahoria y pimiento Bbq burguer Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 1089,736 prot (g): 36,802 lip (g): 45,983 hc (g): 128,571	11 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 525,22 prot (g): 24,098 lip (g): 12,374 hc (g): 76,321	12 Macarrones con verduras en salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Fruta fresca y pan integral Kcal: 533,451 prot (g): 23,454 lip (g): 18,203 hc (g): 69,978
15 Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso Magro de cerdo a la riojana Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 882,389 prot (g): 50,982 lip (g): 25,88 hc (g): 103,242	16 Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 519,825 prot (g): 19,411 lip (g): 21,069 hc (g): 57,681	17 Paella de verduritas Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, maíz y oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 649,158 prot (g): 21,71 lip (g): 21,356 hc (g): 88,83	18 Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Patatas asadas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 670,752 prot (g): 37,019 lip (g): 24,189 hc (g): 71,465	19 Sopa de navidad Pizza de jamón york y queso Patatas dado fritas Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 843,859 prot (g): 80,903 lip (g): 39,848 hc (g): 111,846
22 VACACIONES DE NAVIDAD	23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD
29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 VACACIONES DE NAVIDAD	01 VACACIONES DE NAVIDAD	02 VACACIONES DE 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



Legumbres



Huevo



Verdura



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo