

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Macarrones con tomate  Pechuga de pollo al horno / plancha  Patata panadera con cebolla al horno  Fruta fresca y pan blanco  Kcal: 616,067 prot (g): 37,661 lip (g): 14,998 hc (g): 79,399	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	Garbanzos estofados con verduras  Salmón al horno con ajo y perejil  Ensalada de lechuga y tomate  Yogur de soja y pan blanco  Kcal: 610,832 prot (g): 32,232 lip (g): 25,242 hc (g): 58,05	Ensalada variada con huevo y atún  Pechuga de pollo al horno / plancha  Cous cous  Fruta fresca y pan blanco  Kcal: 498,606 prot (g): 35,753 lip (g): 15,887 hc (g): 46,324	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	09	10	11	12
Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)  Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo)  -  Fruta fresca y pan blanco  Kcal: 404,539 prot (g): 14,642 lip (g): 8,494 hc (g): 62,746	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)  Pollo estilo broaster  Judías verdes y guisantes salteados  Yogur de soja y pan integral  Kcal: 586,56 prot (g): 40,052 lip (g): 20,207 hc (g): 55,345	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud verde, zanahoria y pimiento  Cinta de lomo a la española  Patatas fritas  Fruta fresca y pan blanco  Kcal: 709,345 prot (g): 35,103 lip (g): 25,085 hc (g): 76,318	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	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	16	17	18	19
Espaguetis a la italiana  Magro de cerdo a la riojana  Zanahoria salteada  Fruta fresca y pan blanco  Kcal: 677,247 prot (g): 36,316 lip (g): 22,096 hc (g): 79,215	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo)  Gallo san pedro al horno / plancha  Ensalada de lechuga, col y zanahoria  Fruta fresca y pan integral  Kcal: 456,166 prot (g): 29,512 lip (g): 12,152 hc (g): 51,921	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	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	Sopa de ave con fideos  Filete de pechuga de pavo al horno / plancha  Patatas dado fritas  Yogur de soja y pan integral  Kcal: 576,843 prot (g): 38,687 lip (g): 18,653 hc (g): 60,834
22	23	24	25	26
VACACIONES  DE  NAVIDAD	VACACIONES  DE  NAVIDAD	VACACIONES  DE  NAVIDAD	VACACIONES  DE  NAVIDAD	VACACIONES  DE  NAVIDAD
29	30	31	01	02
VACACIONES  DE  NAVIDAD	VACACIONES  DE  NAVIDAD	VACACIONES  DE  NAVIDAD	VACACIONES  DE  NAVIDAD	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



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteos