

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Espiraes sin gluten con tomate Pechuga de pollo al horno / plancha Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos Kcal: 594,649 prot (g): 34,08 lip (g): 14,174 hc (g): 82,026	02 Guiso de patatas con calamar Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos Kcal: 469,277 prot (g): 19,677 lip (g): 15,224 hc (g): 65,93	03 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia 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 sin gluten y sin alergenos Kcal: 688,755 prot (g): 35,478 lip (g): 27,999 hc (g): 69,168	04 Ensalada variada con huevo y atún Pechuga de pollo al horno / plancha Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos Kcal: 513,241 prot (g): 32,787 lip (g): 16,77 hc (g): 52,941	05 Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos Kcal: 625,396 prot (g): 21,075 lip (g): 24,205 hc (g): 79,516
08 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos Kcal: 442,406 prot (g): 24,301 lip (g): 14,237 hc (g): 54,13	09 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Judías verdes y guisantes salteados Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten y sin alergenos Kcal: 586,687 prot (g): 31,572 lip (g): 22,663 hc (g): 60,284	10 Potaje de alubias blancas con calabacín, jud verde, zanahoria y pimiento Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos Kcal: 661,169 prot (g): 31,791 lip (g): 23,708 hc (g): 73,377	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 sin gluten y sin alergenos Kcal: 512,62 prot (g): 21,968 lip (g): 11,189 hc (g): 79,6	12 Macarrones sin gluten con verduras en salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos Kcal: 520,406 prot (g): 19,513 lip (g): 17,816 hc (g): 74,567
15 Espaguetis sin gluten con tomate Filete de magra al horno / plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos Kcal: 583,099 prot (g): 26,85 lip (g): 19,011 hc (g): 75,111	16 Patatas estofadas con verduras (aceglas, zanahorias, puerro) Gallo san pedro al horno / plancha Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos Kcal: 446,17 prot (g): 21,454 lip (g): 11,003 hc (g): 62,842	17 Paella de verduritas Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, maíz y oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos Kcal: 636,558 prot (g): 19,58 lip (g): 20,171 hc (g): 92,109	18 Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Patatas asadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenos Kcal: 658,152 prot (g): 34,889 lip (g): 23,004 hc (g): 74,744	19 Sopa de ave con fideos sin gluten Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas dado fritas Batido casero de yogur con fruta y pan sin gluten y sin alergenos Kcal: 576,099 prot (g): 34,956 lip (g): 17,588 hc (g): 70,048
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



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteos