

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01  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	02  Guiso de patatas con calamar  Cinta de lomo a la plancha / horno  Ensalada de lechuga y maíz  Fruta fresca y pan integral  Kcal: 540,997 prot (g): 31,157 lip (g): 19,006 hc (g): 57,251	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 (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)  Pechuga de pollo al horno / plancha  Cous cous  Fruta fresca y pan blanco  Kcal: 445,199 prot (g): 32,482 lip (g): 14,153 hc (g): 44,838	05  Arroz a la milanesa  Filete de merluza a la plancha / al horno  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca y pan integral  Kcal: 558,596 prot (g): 27,246 lip (g): 16,07 hc (g): 72,957
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)  Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha  Judías verdes y guisantes salteados  Batido casero de yogur con fruta y pan integral  Kcal: 588,487 prot (g): 34,002 lip (g): 23,398 hc (g): 54,605	10  Potaje de alubias blancas con calabacín, judía 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): 76,918	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 boloñesa de soja texturizada  Filete de pechuga de pavo al horno / plancha  Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)  Fruta fresca y pan integral  Kcal: 624,986 prot (g): 41,574 lip (g): 17,412 hc (g): 72,201
15  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	16  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	17  Paella de verduritas  Filete de pechuga de pavo al horno / plancha  Ensalada de lechuga, maíz y oregano  Fruta fresca y pan blanco  Kcal: 568,598 prot (g): 28,724 lip (g): 13,78 hc (g): 79,37	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 ave con fideos  Filete de pechuga de pavo al horno / plancha  Patatas dado fritas  Batido casero de yogur con fruta y pan integral  Kcal: 589,083 prot (g): 37,809 lip (g): 18,81 hc (g): 64,894
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



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Huevo



Legumbres



Verdura



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo