

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 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 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	04 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	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 (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	09 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	10 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): 76,918	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 Tortilla francesa Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Fruta fresca y pan integral Kcal: 609,266 prot (g): 32,904 lip (g): 20,145 hc (g): 75,201
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 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 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): 18,658 hc (g): 60,884
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



Huevo



Legumbres



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo