

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Espirales al queso Pollo en pepitoria Patata panadera con cebolla al horno Fruta fresca pelada (no dar frutas rosaceas, melocoton, nectarina, albaricoque, Kcal: 887,528 prot (g): 40,733 lip (g): 36,107 hc (g): 95,39	02 Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca pelada (no dar frutas rosaceas, melocoton, nectarina, albaricoque. Kcal: 504,507 prot (g): 19,633 lip (g): 15,82 hc (g): 70,147	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 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 pelada (no dar frutas rosaceas, melocoton, nectarina, albaricoque. Kcal: 622,453 prot (g): 29,714 lip (g): 22,422 hc (g): 67,291	05 Arroz a la milanesa Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca pelada (no dar frutas rosaceas, melocoton, nectarina, albaricoque. Kcal: 660,2 prot (g): 23,802 lip (g): 24,986 hc (g): 81,06
08 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo) - Fruta fresca pelada (no dar frutas rosaceas, melocoton, nectarina, albaricoque, Kcal: 457,542 prot (g): 16,145 lip (g): 10,657 hc (g): 69,008	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): 19,865 hc (g): 59,805	10 Potaje de alubias blancas con calabacín, jud verde, zanahoria y pimiento Bbq burguer Patatas fritas Fruta fresca pelada (no dar frutas rosaceas, melocoton, nectarina, albaricoque, Kcal: 1122,74 prot (g): 37,099 lip (g): 46,029 hc (g): 135,74	11 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca pelada (no dar frutas rosaceas, melocoton, nectarina, albaricoque, Kcal: 558,224 prot (g): 24,395 lip (g): 12,42 hc (g): 83,49	12 Macarrones con boloñesa de soja texturizada Tortilla francesa Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Fruta fresca pelada (no dar frutas rosaceas, melocoton, nectarina, albaricoque, Kcal: 642,27 prot (g): 33,201 lip (g): 20,191 hc (g): 82,37
15 Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso Magro de cerdo a la riojana Zanahoria saltada Fruta fresca pelada (no dar frutas rosaceas, melocoton, nectarina, albaricoque. Kcal: 915,393 prot (g): 51,279 lip (g): 25,926 hc (g): 110,411	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 pelada (no dar frutas rosaceas, melocoton, nectarina, albaricoque. Kcal: 489,17 prot (g): 29,809 lip (g): 12,198 hc (g): 59,09	17 Paella de verduritas Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, maíz y oregano Fruta fresca pelada (no dar frutas rosaceas, melocoton, nectarina, albaricoque. Kcal: 682,162 prot (g): 22,007 lip (g): 21,402 hc (g): 95,999	18 Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Patatas asadas Fruta fresca pelada (no dar frutas rosaceas, melocoton, nectarina, albaricoque. Kcal: 703,756 prot (g): 37,316 lip (g): 24,235 hc (g): 78,634	19 Sopa de navidad Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas dado fritas Turrones variados y pan integral Kcal: 690,043 prot (g): 55,887 lip (g): 38,597 hc (g): 69,199
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