

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  Patata y zanahoria al vapor  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y maíz  Fruta fresca y pan integral  Kcal: 471,503 prot (g): 19,336 lip (g): 15,774 hc (g): 62,978	03  Patatas estofadas con verduras (aceglas, zanahorias, puerro)  Cinta de lomo a la plancha / horno  Ensalada de lechuga y tomate  Batido casero de yogur con fruta y pan blanco  Kcal: 577,411 prot (g): 30,428 lip (g): 20,988 hc (g): 62,846	04  Ensalada variada con huevo  Pechuga de pollo al horno / plancha  Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)  Fruta fresca y pan blanco  Kcal: 503,924 prot (g): 33,863 lip (g): 17,955 hc (g): 49,662	05  Arroz con calabaza y calabacín  Tortilla de calabacín  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca y pan integral  Kcal: 558,928 prot (g): 19,084 lip (g): 20,699 hc (g): 71,571
08  Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)  Filete de pechuga de pavo al horno / plancha  Arroz salteado  Fruta fresca y pan blanco  Kcal: 435,007 prot (g): 25,225 lip (g): 13,305 hc (g): 51,758	09  Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)  Pollo estilo broaster  Zanahoria baby al vapor  Batido casero de yogur con fruta y pan integral  Kcal: 580,97 prot (g): 37,121 lip (g): 19,772 hc (g): 58,805	10  Acelgas con patatas salteadas  Cinta de lomo a la española  Patatas fritas  Fruta fresca y pan blanco  Kcal: 661,952 prot (g): 31,128 lip (g): 25,136 hc (g): 69,299	11  Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)  Revuelto de huevo  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca y pan blanco  Kcal: 570,691 prot (g): 18,943 lip (g): 21,055 hc (g): 74,176	12  Macarrones con verduras en salsa de tomate  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate  Fruta fresca y pan integral  Kcal: 509,066 prot (g): 21,608 lip (g): 16,318 hc (g): 69,978
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  Patatas estofadas con verduras (aceglas, zanahorias, puerro)  Filete de pechuga de pavo al horno / plancha  Ensalada de lechuga, col y zanahoria  Fruta fresca y pan integral  Kcal: 476,77 prot (g): 28,273 lip (g): 13,058 hc (g): 57,163	17  Arroz hervido con zanahoria  Revuelto de patatas y cebolla  Ensalada de lechuga, maíz y oregano  Fruta fresca y pan blanco  Kcal: 624,678 prot (g): 20,187 lip (g): 21,18 hc (g): 85,547	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



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