

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 Festivo Día del trabajo	02 Día no lectivo
05 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Tortilla francesa con salchichas frescas al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 690,651 prot (g): 24,372 lip (g): 31,158 hc (g): 80,551	06 Alubias blancas con chorizo Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Vasito helado sabores y pan integral Kcal: 863,994 prot (g): 29,614 lip (g): 44,061 hc (g): 80,782	07 Gazpacho casero con picatostes (tomate, pimienta roja, pepino, pan) Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 393,956 prot (g): 19,281 lip (g): 13,588 hc (g): 45,927	08 Crema de zanahoria con aceite de albahaca Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas provenzal con ajo y tomillo Yogur y pan integral Kcal: 796,182 prot (g): 43,306 lip (g): 36,302 hc (g): 70,322	09 Coditos con salsa de tomate Salmón al horno / plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 609,619 prot (g): 26,446 lip (g): 21,958 hc (g): 72,882
12 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Hamburguesa mixta con tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 584,139 prot (g): 25,252 lip (g): 22,465 hc (g): 63,117	13 Garbanzos estofados Mustos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 727,114 prot (g): 45,732 lip (g): 29,573 hc (g): 64,951	14 Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, jamón york y queso) Abadejo a la vizcaína Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 598,636 prot (g): 32,389 lip (g): 17,034 hc (g): 76,003	15 Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta roja y verde, ajo) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Vasito helado sabores y pan integral Kcal: 715,509 prot (g): 24,449 lip (g): 29,692 hc (g): 81,216	16  Paella de verduritas Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural azucarado y pan blanco/pan sin gluten Kcal: 593,744 prot (g): 27,806 lip (g): 14,802 hc (g): 85,295
19 Sopa de ave con fideos Lomo asado con salsa de verduras Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 805,463 prot (g): 44,089 lip (g): 27,978 hc (g): 88,417	20 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillón, gambas y almejas Merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan integral Kcal: 593,914 prot (g): 33,444 lip (g): 14,457 hc (g): 80,222	21 Salmorejo casero con picadillo de huevo Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Vasito helado sabores y pan blanco Kcal: 756,316 prot (g): 39,252 lip (g): 36,552 hc (g): 65,826	22 Lentejas estofadas con verduras Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral Kcal: 772,657 prot (g): 30,884 lip (g): 27,91 hc (g): 94,861	23 Tallarines a la carbonara con bacon Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 644,045 prot (g): 23,113 lip (g): 27,094 hc (g): 73,95
26 Sopa de ave con verduras y estrellitas Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate Vasito helado sabores y pan blanco Kcal: 614,537 prot (g): 27,472 lip (g): 24,119 hc (g): 68,067	27 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) San jacobito de york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 751,435 prot (g): 17,364 lip (g): 29,603 hc (g): 100,442	28 Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, tomate, atún y aceitunas) Tortilla de patata y cebolla Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimienta roja y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 605,997 prot (g): 19,281 lip (g): 22,903 hc (g): 89,756	29 Crema parmentiere (patata, puerro y zanahoria) Pollo al curry Cous cous Yogur y pan integral Kcal: 704,94 prot (g): 41,704 lip (g): 27,528 hc (g): 68,897	30 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 558,721 prot (g): 30,726 lip (g): 17,912 hc (g): 62,4

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo