

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>02</p> <p>Sopa de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo)</p> <p>Magro de cerdo a la riojana</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 394,292 prot (g): 22,818 lip (g): 15,19 hc (g): 38,791</p>	<p>03</p> <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, col y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 242,099 prot (g): 14,318 lip (g): 9,201 hc (g): 28,018</p>	<p>04</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Calamar rabas rebozadas</p> <p>Lechuga, maíz y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 607,046 prot (g): 14,381 lip (g): 21,414 hc (g): 85,693</p>	<p>05</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Daditos de pollo en salsa</p> <p>Patatas al vapor con ajitos</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 538,157 prot (g): 26,684 lip (g): 19,853 hc (g): 59,11</p>	<p>06</p> <p>Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 130,501 prot (g): 5,751 lip (g): 3,074 hc (g): 18,809</p>
<p>09</p> <p>Coliflor al ajoarriero</p> <p>Albóndigas de ave con tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 623,779 prot (g): 27,294 lip (g): 28,942 hc (g): 59,41</p>	<p>10</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 180,426 prot (g): 4,232 lip (g): 4,144 hc (g): 29,111</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza,</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 399,699 prot (g): 15,686 lip (g): 20,502 hc (g): 35,897</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Lomo en salsa de cebolla</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 628,348 prot (g): 34,899 lip (g): 19,096 hc (g): 72,67</p>	<p>13</p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>Caballa en salsa de zanahorias</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 425,951 prot (g): 26,826 lip (g): 20,269 hc (g): 32,254</p>
<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 299,416 prot (g): 15,22 lip (g): 11,432 hc (g): 32,051</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogur natural y pan integral</p> <p>Kcal: 511,17 prot (g): 22,488 lip (g): 26,668 hc (g): 42,384</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta)</p> <p>Cinta de lomo en salsa</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 299,819 prot (g): 6,818 lip (g): 4,698 hc (g): 54,418</p>	<p>19</p> <p>Espirales aglio-olio</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 408,931 prot (g): 10,074 lip (g): 8,524 hc (g): 69,982</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas con verduras de temporada y aroma de comino</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 322,571 prot (g): 17,068 lip (g): 15,729 hc (g): 25,936</p>
<p>23</p> <p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria,</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 230,482 prot (g): 6,799 lip (g): 4,784 hc (g): 36,186</p>	<p>24</p> <p>Arroz salteado con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 274,689 prot (g): 5,118 lip (g): 9,395 hc (g): 39,368</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín y queso</p> <p>Filete de pollo al horno especiado</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 492,181 prot (g): 26,861 lip (g): 22,531 hc (g): 42,821</p>	<p>26</p> <p>Patatas con chocos</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>Aliño de zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 513,493 prot (g): 23,131 lip (g): 15,268 hc (g): 66,807</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 587,979 prot (g): 24,905 lip (g): 24,312 hc (g): 61,455</p>
<p>02</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Merluza en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 331,363 prot (g): 15,706 lip (g): 14,061 hc (g): 33,488</p>	<p>03</p> <p>Espirales gratinados</p> <p>Pinchitos de pollo</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 667,851 prot (g): 32,299 lip (g): 26,122 hc (g): 72,431</p>	<p>04</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 562,366 prot (g): 26,345 lip (g): 21,536 hc (g): 60,733</p>	<p>05</p> <p>Sopa de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 402,159 prot (g): 16,318 lip (g): 15,042 hc (g): 47,768</p>	<p>06</p> <p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Taco de verduras superfood</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 569,334 prot (g): 19,019 lip (g): 17,372 hc (g): 81,362</p>

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo