

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Merluza en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 331,363 prot (g): 15,706 lip (g): 14,061 hc (g): 33,488	Espirales gratinados Pinchitos de pollo Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral Kcal: 667,851 prot (g): 32,299 lip (g): 26,122 hc (g): 72,431	Arroz caldoso con pollo Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 595,849 prot (g): 16,82 lip (g): 15,813 hc (g): 93,101	Sopa de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido Lomo adobado al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 402,159 prot (g): 16,318 lip (g): 15,042 hc (g): 47,768	Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 615,828 prot (g): 30,202 lip (g): 26,32 hc (g): 59,564
09	10	11	12	13
Espirales al queso Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 696,126 prot (g): 28,24 lip (g): 31,35 hc (g): 72,37	Crema parmentiere Pollo en pepitoria (contiene almendra) Cous cous en blanco Fruta fresca y pan integral Kcal: 263,209 prot (g): 6,635 lip (g): 4,43 hc (g): 44,813	Sopa de verduras con estrellitas Albóndigas de ave con tomate Patata panadera al horno Batido casero de yogur con fruta y pan blanco Kcal: 630,565 prot (g): 31,538 lip (g): 23,334 hc (g): 70,867	Patatas guisadas con choco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 302,976 prot (g): 14,882 lip (g): 12,844 hc (g): 34,511	Paella de verduritas Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 576,706 prot (g): 22,441 lip (g): 19,395 hc (g): 74,532
16	17	18	19	20
Brócoli salteado con zanahoria Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, - Fruta fresca y pan blanco Kcal: 246,399 prot (g): 9,471 lip (g): 5,711 hc (g): 35,098	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Pollo estilo broaster Judías verdes y guisantes salteados Yogur natural y pan integral Kcal: 493,055 prot (g): 30,371 lip (g): 25,67 hc (g): 32,48	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud verde, zanahoria y pimienta Cinta de lomo a la española Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 232,188 prot (g): 4,951 lip (g): 4,556 hc (g): 40,503	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: 173,326 prot (g): 3,332 lip (g): 4,478 hc (g): 28,051	Macarrones con boloñesa de soja texturizada Tortilla francesa Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Fruta fresca y pan integral Kcal: 242,099 prot (g): 14,318 lip (g): 9,201 hc (g): 28,018
23	24	25	26	27
Sopa de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Magro de cerdo a la riojana Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 394,292 prot (g): 22,818 lip (g): 15,19 hc (g): 38,791	Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, col y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 242,099 prot (g): 14,318 lip (g): 9,201 hc (g): 28,018	Paella de verduritas Revuelto de patatas y cebolla Lechuga, maiz y orégano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 631,036 prot (g): 21,387 lip (g): 21,383 hc (g): 84,693	Crema de calabacín y puerro Daditos de pollo en salsa Patatas al vapor con ajitos Fruta fresca y pan blanco Kcal: 538,157 prot (g): 26,684 lip (g): 19,853 hc (g): 59,11	Espaguetis en salsa ligera de boniato y queso Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada Batido casero de yogur con fruta y pan integral Kcal: 130,501 prot (g): 5,751 lip (g): 3,074 hc (g): 18,809
02	03	04	05	06
 Semana Santa	 Semana Santa	 Semana Santa	 Semana Santa	Fruta fresca de temporada (invierno) Manzana, pera, banana/plátano y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</i>  Semana Santa

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



lácteo