

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>06</p> <p>Espirales aglio-olio</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 663,749 prot (g): 28,78 lip (g): 17,749 hc (g): 94,033</p>	<p>07</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Cinta de lomo en salsa</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Yogur natural y pan integral</p> <p>Kcal: 411,29 prot (g): 13,62 lip (g): 10,864 hc (g): 60,905</p>	<p>08</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza a la andaluza frita</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 515,894 prot (g): 19,946 lip (g): 15,664 hc (g): 70,954</p>	<p>09</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta v cebolla</p> <p>Revuelto de patatas salteado</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 583,369 prot (g): 26,662 lip (g): 21,416 hc (g): 65,785</p>	<p>10</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 564,22 prot (g): 27,972 lip (g): 19,812 hc (g): 59,523</p>
<p>13</p> <p>Pisto de verduras con patata salteado</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, iudía, calabacín)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 469,452 prot (g): 16,985 lip (g): 10,825 hc (g): 70,17</p>	<p>14</p> <p>Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso</p> <p>Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimienta, cebolla)</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogur natural y pan integral</p> <p>Kcal: 525,358 prot (g): 29,577 lip (g): 18,619 hc (g): 55,683</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín y queso</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 520,229 prot (g): 15,387 lip (g): 22,482 hc (g): 58,898</p>	<p>16</p> <p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 493,399 prot (g): 13,745 lip (g): 15,024 hc (g): 69,685</p>	<p>17</p> <p>Arroz integral con pollo salteado al wok</p> <p>Revuelto de huevo salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 592,462 prot (g): 25,825 lip (g): 24,121 hc (g): 64,86</p>
<p>20</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>21</p> <p>Macarrones integrales al pomodoro</p> <p>Pincho moruno de pollo sin alérgenos</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 383,501 prot (g): 11,054 lip (g): 8,573 hc (g): 60,44</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, iudía, calabacín)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 605,586 prot (g): 21,614 lip (g): 20,293 hc (g): 76,648</p>	<p>23</p> <p>Sopa minestrone (coliflor, zanahoria, iudía, puerro, pimienta)</p> <p>Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimienta)</p> <p>Patatas asadas con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 547,435 prot (g): 38,687 lip (g): 12,897 hc (g): 65,599</p>	<p>24</p> <p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Taco de verduras superfood sin alérgenos (si soia v most)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan integral</p> <p>Kcal: 610,505 prot (g): 20,885 lip (g): 17,558 hc (g): 88,441</p>
<p>27</p> <p>Espirales en salsa de queso</p> <p>Revuelto de calabacín salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 698,486 prot (g): 28,346 lip (g): 31,356 hc (g): 72,83</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabaza y calabacín</p> <p>Albóndigas de ave con salsa de tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 648,634 prot (g): 27,112 lip (g): 28,567 hc (g): 66,461</p>	<p>29</p> <p>Patatas guisadas con choco</p> <p>Fajita con salteado de soja con cebolleta y salsa teriyaki</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Batido casero de yogur con fruta y pan blanco</p> <p>Kcal: 421,121 prot (g): 23,001 lip (g): 14,728 hc (g): 47,933</p>	<p>30</p> <p>Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro)</p> <p>Pollo guisado en pepitoria (almendra, huevo cocido)</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 681,645 prot (g): 33,88 lip (g): 24,444 hc (g): 77,438</p>	<p>01</p> <p>Cocido andaluz estofado</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>FESTIVO NACIONAL : DÍA DEL TRABAJADOR</p> <p>Kcal: 563,704 prot (g): 29,984 lip (g): 22,757 hc (g): 53,811</p>
<p>04</p> <p>Brócoli en salsa de tomate</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta v cebolla</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 449,962 prot (g): 22,349 lip (g): 10,029 hc (g): 60,554</p>	<p>05</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Cinta de lomo a la española</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur natural y pan integral</p> <p>Kcal: 234,739 prot (g): 9,023 lip (g): 7,295 hc (g): 31,565</p>	<p>06</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, iud verde, zanahoria v pimienta</p> <p>Filete de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 371,943 prot (g): 21,494 lip (g): 18,405 hc (g): 28,207</p>	<p>07</p> <p>Macarrones con boloñesa de soja texturizada</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 252,899 prot (g): 14,018 lip (g): 9,651 hc (g): 30,418</p>	<p>08</p> <p>Fruta fresca de temporada (primavera)</p> <p>manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca v de temporada.</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