

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>02</p> <p>Espirales con chorizo</p> <p>Skipper de bacalao</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 723,453 prot (g): 23,176 lip (g): 31,394 hc (g): 84,065</p>	<p>03</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>-</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 471,353 prot (g): 18,431 lip (g): 13,735 hc (g): 64,151</p>	<p>04</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Cinta de lomo en salsa</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 634,616 prot (g): 30,52 lip (g): 19,74 hc (g): 80,815</p>	<p>05</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 561,897 prot (g): 35,512 lip (g): 16,628 hc (g): 63,758</p>	<p>06</p> <p>Sopa de ave con pasta maravilla</p> <p>Hamburguesa mixta al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 475,045 prot (g): 27,679 lip (g): 15,528 hc (g): 51,011</p>
<p>09</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Cordón bleu de pavo</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 651,775 prot (g): 21,559 lip (g): 30,984 hc (g): 70,098</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Albóndigas en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 631,767 prot (g): 22,739 lip (g): 29,647 hc (g): 65,334</p>	<p>11</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Tortilla de patata y espinacas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 567,787 prot (g): 19,529 lip (g): 18,546 hc (g): 74,98</p>	<p>12</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Abadejo en salsa</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 735,453 prot (g): 34,714 lip (g): 23,57 hc (g): 90,318</p>	<p>13</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 727,083 prot (g): 42,48 lip (g): 29,216 hc (g): 67,812</p>
<p>16</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 520,916 prot (g): 25,847 lip (g): 12,786 hc (g): 72,49</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 727,21 prot (g): 26,543 lip (g): 26,571 hc (g): 87,875</p>	<p>18</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Abadejo en salsa de zahoria</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 571,766 prot (g): 21,628 lip (g): 20,338 hc (g): 77,918</p>	<p>19</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 541,742 prot (g): 29,356 lip (g): 18,144 hc (g): 61,659</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salchichas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 461,426 prot (g): 28,159 lip (g): 10,432 hc (g): 57,466</p>
<p>23</p> <p>Vacaciones de Verano</p>	<p>24</p> <p>Vacaciones de Verano</p>	<p>25</p> <p>Vacaciones de Verano</p>	<p>26</p> <p>Vacaciones de Verano</p>	<p>27</p> <p>Vacaciones de Verano</p>
<p>30</p> <p>Vacaciones de Verano</p>				

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo