

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Crema de zanahoria Pollo al curry Couscous Fruta fresca / pan blanco 655,9kcal - prot:28,9g - lip:22,5g - hc:78,0g aqs:4,1g - azúcares:28,8g - sal:2,4g	02 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, nuez y zanahoria) Salmon al horno con eneldo Lechuga y remolacha Fruta fresca / pan integral 596,9kcal - prot:32,5g - lip:25,3g - hc:53,8g aqs:3,5g - azúcares:14,4g - sal:1,5g	03 Sopa de fideos Hamburguesa mixta al horno Pisto de verduras Fruta fresca / pan blanco 596,9kcal - prot:32,5g - lip:25,3g - hc:53,8g aqs:3,5g - azúcares:14,4g - sal:1,5g
06 Crema de verduras y hortalizas Magro de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf Fruta fresca / pan blanco 572,1kcal - prot:26,6g - lip:19,6g - hc:68,5g aqs:4,0g - azúcares:19,7g - sal:2,1g	07 Lentejas con calabaza Contramuslo de pollo al horno Lechuga y brotes de soja Fruta fresca / pan integral 514,2kcal - prot:31,2g - lip:18,8g - hc:50,1g aqs:3,6g - azúcares:13,7g - sal:1,5g	08 Guiso de patatas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca / pan blanco 660,6kcal - prot:25,4g - lip:28,9g - hc:70,7g aqs:4,3g - azúcares:15,8g - sal:1,8g	09 Tallarines salteado con verduras y york Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca / pan integral 522,0kcal - prot:23,9g - lip:17,0g - hc:70,3g aqs:2,8g - azúcares:14,3g - sal:1,6g	10 Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Lechuga y maíz Yogur / pan blanco 639,9kcal - prot:29,4g - lip:18,4g - hc:88,1g aqs:4,6g - azúcares:21,7g - sal:1,8g
13 FESTIVO	14 Crema de colíflor Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pim, zanahoria, aín) Patatas dado Fruta fresca / pan integral 622,5kcal - prot:19,8g - lip:27,8g - hc:67,9g aqs:9,1g - azúcares:18,1g - sal:2,2g	15 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín Tomate aliñado con orégano Fruta fresca / pan blanco 764,8kcal - prot:27,7g - lip:26,5g - hc:93,7g aqs:4,0g - azúcares:17,4g - sal:2,0g	16 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria) Jurel en salsa de cítricos Lechuga y maíz Yogur / pan integral 721,7kcal - prot:31,7g - lip:25,4g - hc:89,1g aqs:4,8g - azúcares:26,3g - sal:1,9g	17 Alubias blancas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca / pan blanco 718,4kcal - prot:35,8g - lip:34,1g - hc:59,6g aqs:8,8g - azúcares:18,0g - sal:2,2g
20 Sopa de fideos Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca / pan blanco 547,5kcal - prot:23,1g - lip:11,7g - hc:82,9g aqs:2,4g - azúcares:22,3g - sal:4,0g	21 Espaguetis aglio olio Pollo en salsa Con champiñones Yogur / pan integral 626,4kcal - prot:33,9g - lip:20,3g - hc:74,3g aqs:6,0g - azúcares:23,0g - sal:1,4g	22 Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca / pan blanco 515,3kcal - prot:23,9g - lip:12,9g - hc:73,8g aqs:2,1g - azúcares:12,8g - sal:1,6g	23 Lentejas con patatas y verduras Pizza de jamón york y queso Lechuga y maíz Fruta fresca / pan integral 682,6kcal - prot:28,4g - lip:18,9g - hc:92,9g aqs:4,4g - azúcares:16,1g - sal:3,2g	24 Crema de calabaza Tortilla de patatas y cebolla Lechuga y tomate Fruta fresca / pan blanco 476,2kcal - prot:12,5g - lip:18,5g - hc:59,7g aqs:2,9g - azúcares:16,9g - sal:3,3g
27 Lentejas con patatas y verduras Caballa en salsa de tomate Lechuga y remolacha Fruta fresca / pan blanco 696,4kcal - prot:36,8g - lip:33,0g - hc:58,3g aqs:5,0g - azúcares:15,7g - sal:2,5g	28 Macarrones gratinados con queso Tortilla francesa Lechuga y maíz Fruta fresca / pan integral 629,5kcal - prot:28,0g - lip:24,7g - hc:71,0g aqs:5,9g - azúcares:14,9g - sal:2,0g	29 Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta a la jardinera Patatas fritas Fruta fresca / pan blanco 556,5kcal - prot:24,9g - lip:21,4g - hc:59,9g aqs:5,2g - azúcares:16,1g - sal:1,8g	30 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patatas, judía verde, puerro y zanahoria) Bacalao rebozado Lechuga y tomate Fruta fresca / pan integral 743,9kcal - prot:36,4g - lip:30,3g - hc:76,4g aqs:6,7g - azúcares:23,3g - sal:1,2g	31 NO LECTIVO

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



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo