

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 645,61 / prot(g): 22,3 / lip(g): 33,94 / hc(g): 62,31</p>	<p>Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 551,36 / prot(g): 23,25 / lip(g): 14,68 / hc(g): 79,18</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria v cebolla)</p> <p>Merluza al horno en salsa de curry</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 475,59 / prot(g): 26,92 / lip(g): 4,71 / hc(g): 80,52</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos y patata</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 590,23 / prot(g): 22,39 / lip(g): 11,4 / hc(g): 96,79</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 443,52 / prot(g): 15,82 / lip(g): 11,2 / hc(g): 67,01</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 653,28 / prot(g): 30,9 / lip(g): 16,13 / hc(g): 79,51</p>	<p>Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenienu. pimiento.)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 540,36 / prot(g): 14,25 / lip(g): 9,06 / hc(g): 98,62</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 578,84 / prot(g): 34,92 / lip(g): 20,76 / hc(g): 64,45</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas salteadas</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 523,26 / prot(g): 28,95 / lip(g): 10,03 / hc(g): 77,88</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Garbanzos con maiz, pimientos y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 597,81 / prot(g): 19,75 / lip(g): 7,5 / hc(g): 110,84</p>	<p>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor. iudía verde) con patatas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 461,17 / prot(g): 13,72 / lip(g): 13,06 / hc(g): 68,62</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate y patata dado</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 539,07 / prot(g): 23,7 / lip(g): 22 / hc(g): 61,56</p>		
27	28	29	30	01
<p>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria v acelaa)</p> <p>Salmón horneado con salsa al eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 572,71 / prot(g): 32,27 / lip(g): 22,2 / hc(g): 60,14</p>	<p>Alubias blancas estofadas (batata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 531,82 / prot(g): 27,85 / lip(g): 12,24 / hc(g): 77,18</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de aguja con salsa española</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 609,48 / prot(g): 47,07 / lip(g): 24 / hc(g): 46,17</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 653,1 / prot(g): 32,07 / lip(g): 16,35 / hc(g): 77,53</p>	
04	05	06	07	08

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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

