

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de garbanzos</li> <li>· Merluza a la marinera con lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>592,50 kcal - Prot:19,80 g - Lip:7,30 g - HC:70,60 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis italiana con queso</li> <li>· Tortilla a la francesa con lechuga y aceitunas</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>595,80 kcal - Prot:22,60 g - Lip:15,50 g - HC:77,20 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinchat (col y patata)</li> <li>· Salmón al horno con lechuga y maíz</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur natural La Fageda</li> </ul> <p>600,40 kcal - Prot:29,00 g - Lip:25,70 g - HC:44,20 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verduras</li> <li>· Magro de cerdo al estilo maño</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>590,5 kcal - Prot:30,3g - Lip:15,1g - HC:60,1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con tomate</li> <li>· Lentejas estofada con cebolla</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>641,80 kcal - Prot:47,10 g - Lip:21,60 g - HC:59,90 g</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabacín y calabaza</li> <li>· Contramusto de pollo en salsa española</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>595,16 kcal - Prot:28,00g - Lip:17,60g - HC:60,20g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con cebolla, zanahoria, guisantes y tomate</li> <li>· Abadejo con salsa calabacín y cebolla con lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>602,12 kcal - Prot:22,42g - Lip:12,28g - HC:90,16g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Codillos con salsa aurora</li> <li>· Alubias blancas guisadas con verduras</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>585,38 kcal - Prot:25,53g - Lip:13,44g - HC:65,36g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Judías verdes con patatas</li> <li>· Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada de tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur natural La Fageda</li> </ul> <p>648,33 kcal - Prot:28,39g - Lip:30,99g - HC:59,32g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella (pasta+garbanzos)</li> <li>· Tortilla de patata y calabacín con ensalada</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>605,03 kcal - Prot:16,59g - Lip:15,37g - HC:74,11g</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz a la napolitana</li> <li>· Contramusto de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur natural La Fageda</li> </ul> <p>618,17 kcal - Prot:37,74g - Lip:22,48g - HC:64,16g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura tricolor</li> <li>· Lentejas con verduras</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>631,79 kcal - Prot:26,14g - Lip:28,12g - HC:82,65g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espirales integrales a la italiana y queso</li> <li>· Salmón al horno con hierbas provenzales y ensalada</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>590,66 kcal - Prot:28,90g - Lip:16,29g - HC:62,77g</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pescado con galets</li> <li>· Pollo provenzal con aceitunas con ensalada de lechuga y maíz</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>667,93 kcal - Prot:32,79g - Lip:17,61g - HC:90,81g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrones con calabacín y zanahoria</li> <li>· Garbanzos estofados con verduras y huevo</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>592,13 kcal - Prot:129,41g - Lip:15,04g - HC:66,73g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Judía verde y patata</li> <li>· Longaniza de cerdo con salsa tomate y ensalada de lechuga y aceitunas</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur natural La Fageda</li> </ul> <p>670,37 kcal - Prot:32,15 g - Lip:30,54 g - HC: 62,30 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas estofadas</li> <li>· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>602,14 kcal - Prot:23,22 g - Lip: 15,24 g - HC: 72,34 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con salsa de tomate</li> <li>· Merluza al horno en salsa verde</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>596,40 kcal - Prot: 19,24 g - Lip: 8,00 g - HC: 85,85 g</p>

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por 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.



## 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...



Verdura



Pasta/Aroz



Legumbres



Pasta/Aroz



Verdura



Verdura



Pasta/Aroz



Para cenar puede ser...

### Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Para cenar puede ser...



Fruta



Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de garbanzos</li> <li>· Merluza a la marinera con lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis italiana con queso</li> <li>· Tortilla a la francesa con lechuga ya aceitunas</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinchat (col y patata)</li> <li>· Salmón al horno con lechuga y maíz</li> <li>· Pan del día</li> <li>Yogur natural La Fageda</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verduras</li> <li>· Tortilla de calabacín</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con tomate</li> <li>· Lentejas estofada con cebolla</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabacín y calabaza</li> <li>· Contramuslo de pollo en salsa española</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con cebolla, zanahoria, guisantes y tomate</li> <li>· Abadejo con salsa calabacín y cebolla con lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Codillos con salsa aurora</li> <li>· Alubias blancas guisadas con verduras</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Judías verdes con patatas</li> <li>· Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada de tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>Yogur natural La Fageda</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella (pasta+garbanzos)</li> <li>· Tortilla de patata y calabacín con ensalada</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz a la napolitana</li> <li>· Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>Yogur natural La Fageda</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura tricolor</li> <li>· Lentejas con verduras</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espirales integrales a la italiana y queso</li> <li>· Salmón al horno con hierbas provenzales con ensalda</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas estofadas</li> <li>· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con salsa de tomate</li> <li>· Merluza al horno en salsa verde</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pescado con galets</li> <li>· Pollo provenzal con aceitunas con ensalda de lechuga y maíz</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrones con calabacín y zanahoria</li> <li>· Garbanzos estofados con verduras y huevo</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Judía verde y patata</li> <li>· Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga y aceitunas</li> <li>· Pan del día</li> <li>Yogur natural La Fageda</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas estofadas</li> <li>· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con salsa de tomate</li> <li>· Merluza al horno en salsa verde</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por 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.



## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

# Recomendador de cenar

## Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...    Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura

## Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...    Para cenar puede ser...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Fruta



Lácteo