

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la napolitana</li> <li>Lentejas estofadas con pimiento</li> <li>Pan del día</li> <li>Yogur natural La Fageda</li> </ul> <p>617,66 kcal - Prot: 29,32 g - Lip: 10,24 g - HC: 94,54 g</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de ave con fideos integrales ECO</li> <li>Tortilla de patata y calabacín con lechuga y aceitunas</li> <li>Pan integral</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>581,01 kcal - Prot: 16,91 g - Lip: 20,95 g - HC: 74,19 g</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias guisadas con calabaza</li> <li>Cinta de lomo asado con salsa rubia y 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>767,37 kcal - Prot: 33,80 g - Lip: 37,10 g - HC: 66,12 g</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la zaragozana</li> <li>Merluza al horno al ajoarriero con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>Pan del día</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>600,20 kcal - Prot: 23,96g - Lip: 12,21g - HC: 78,39g</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de zanahoria</li> <li>Pavo estrogonof</li> <li>Pan del día</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>610,34 kcal - Prot: 30,35 g - Lip: 16,71 g - HC: 67,91 g</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales integrales con tomate</li> <li>Hamburguesa de ternera al horno 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>644,60 kcal - Prot: 24,90 g - Lip: 27,70 g - HC: 68,60 g</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas tipo ordesa</li> <li>Tortilla de patata</li> <li>Pan integral</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>636,92 kcal - Prot: 27,02 g - Lip: 19,73 g - HC: 80,11 g</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Menestra de verduras salteada</li> <li>Pollo asado al tomillo limon con lechuga y aceitunas</li> <li>Pan del día</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>666,82 kcal - Prot: 43,39 g - Lip: 24,45 g - HC: 65,39 g</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dedos de patata con calabaza al horno a la italiana</li> <li>Garbanzos con espinacas con lechuga y maíz</li> <li>Pan del día</li> <li>Yogur natural La Fageda</li> </ul> <p>594,73 kcal - Prot: 29,20g - Lip: 16,09g - HC: 67,00g</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con setas</li> <li>Filete de abadejo con salsa aurora y calabacín</li> <li>Pan del día</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>605,20 kcal - Prot: 23,96g - Lip: 12,21g - HC: 80,39g</p>
<p>16</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>592,50 kcal - Prot: 19,80 g - Lip: 7,30 g - HC: 70,60 g</p>	<p>17</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>	<p>18</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>	<p>19</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: 30,5g - Lip: 15,1g - HC: 60,1g</p>	<p>20</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>641,60 kcal - Prot: 47,10 g - Lip: 21,60 g - HC: 59,90 g</p>
<p>23</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>595,16 kcal - Prot: 28,00g - Lip: 17,60g - HC: 60,20g</p>	<p>24</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>	<p>25</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>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes con patatas 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>	<p>27</p> <p><b>JORNADA GASTRONÓMICA SEMANA SANTA</b></p> <p><b>Espaguetis a la Florentina</b></p> <p><b>Bacalao rebozado con ensalada de colores</b></p> <p>Pan</p> <p><b>Natilla de chocolate</b></p> 
<p>30</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>31</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>31</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>31</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>31</p> <p><b>FESTIVO</b></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



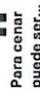
Verdura



Verdura



Pasta/Aroz



Para cenar puede ser...

### Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Para cenar puede ser...



Fruta



Lácteos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la napolitana</li> <li>Lentejas estofadas con pimienta</li> <li>Pan del día</li> <li>Yogur natural La Fageda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de ave con fideos integrales ECO</li> <li>Tortilla de patata y calabacín con lechuga ya aceitunas</li> <li>Pan integral</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias guisadas con calabaza</li> <li>Coliflor con patatas ensalada de lechuga y maíz</li> <li>Pan del día</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la zaragozana</li> <li>Merluza al horno al ajovarriero con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>Pan del día</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de zanahoria</li> <li>Pavo estrogonof</li> <li>Pan del día</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales integrales con tomate</li> <li>Hamburguesa de ternera al horno 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menestra de verduras salteada</li> <li>Pollo asado al tomillo limon con lechuga y aceitunas</li> <li>Pan del día</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menestra de verduras salteada</li> <li>Pollo asado al tomillo limon con lechuga y aceitunas</li> <li>Pan del día</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dados de patata con calabaza al horno a la italiana</li> <li>Garbanzos con espinacas con lechuga y maíz</li> <li>Pan del día</li> <li>Yogur natural La Fageda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con setas</li> <li>Filete de abadejo con salsa aurora y calabacin</li> <li>Pan del día</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>
16	17	18	19	20
<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>	<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>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras</li> <li>Tortilla de calabacin</li> <li>Pan del día</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<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>
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacin 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con cebolla, zanahoria, guisantes y tomate</li> <li>Abadejo con salsa calabacin y cebolla con lechuga y zanahoria</li> <li>Pan integral</li> <li>Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul>	<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>	<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><b>JORNADA GASTRONÓMICA SEMANA SANTA</b></p> <p><b>Espaguetis a la Florentina</b></p> <p><b>Bacalao rebozado con ensalada de colores</b></p> <p>Pan</p> <p></p> <p><b>Natilla de chocolate</b></p>
30	31	FESTIVO		

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.

## 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



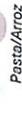
Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

### Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



carne



Legumbres



Verdura



carne



Huevo



Fruta



Lácteo



Para cenar puede ser...