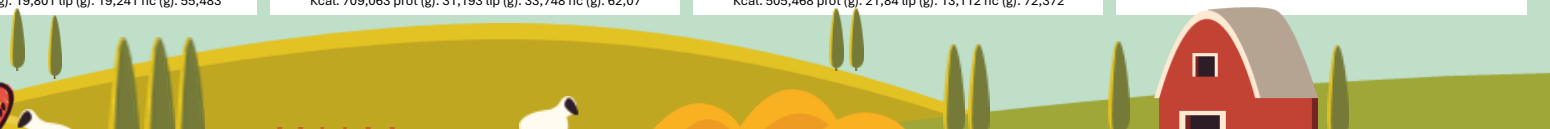


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
FESTIVO	Macarrones integrales con salsa aurora Abadejo en salsa de calabacín y cebolla Yogur natural sin azúcar y pan integral Kcal: 488,835 prot (g): 24,822 lip (g): 16,842 hc (g): 55,565	Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes Alubias blancas con verduras Ensalada de tomate Fruta y pan Kcal: 619,505 prot (g): 19,736 lip (g): 7,084 hc (g): 109,09	Judías verdes con patatas Contramuslo de pollo con salsa española Fruta y pan integral Kcal: 525,272 prot (g): 28,916 lip (g): 15,003 hc (g): 62,478	Sopa de verduras con garbanzos Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Kcal: 403,415 prot (g): 12,147 lip (g): 12,908 hc (g): 54,131
13	14	15	16	17
Arroz napolitana Fricandó de pollo con champiñones Fruta y pan Kcal: 569,507 prot (g): 26,263 lip (g): 17,792 hc (g): 74,07	Verdura tricolor Lentejas con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Kcal: 532,268 prot (g): 21,998 lip (g): 5,312 hc (g): 89,574	Espirales integrales a la italiana con queso rallado Salmón al horno con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar y pan Kcal: 574,76 prot (g): 33,32 lip (g): 22,628 hc (g): 56,051	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan integral Kcal: 565,353 prot (g): 20,944 lip (g): 17,469 hc (g): 73,755	Crema de champiñones Estofado de cerdo al estilo maño Fruta y pan Kcal: 519,142 prot (g): 31,575 lip (g): 16,226 hc (g): 57,891
20	21	22	23	24
Sopa de pescado con fideos integrales Pollo a la provenzal con aceitunas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Kcal: 526,235 prot (g): 29,5 lip (g): 18,288 hc (g): 58,194	Garbanzos estofados con huevo duro Boloñesa vegetal con patatas asadas Ensalada de tomate Fruta y pan integral Kcal: 560,75 prot (g): 25,328 lip (g): 12,56 hc (g): 79,996	Judías verdes con patatas Longaniza de cerdo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar y pan Kcal: 686,362 prot (g): 32,648 lip (g): 31,738 hc (g): 62,774	FESTIVO	FESTIVO
27	28	29	30	
Macarrones integrales napolitana Lentejas estofadas con pimienta Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan Kcal: 575,899 prot (g): 23,754 lip (g): 8,178 hc (g): 94,019	Coliflor a la gallega Tortilla de patata y pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar y pan integral Kcal: 501,308 prot (g): 19,801 lip (g): 19,241 hc (g): 55,483	Alubias blancas estofadas con calabaza Lomo en salsa rubia Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Kcal: 709,063 prot (g): 31,193 lip (g): 33,748 hc (g): 62,07	Arroz a la zaragozana Merluza al horno ajoarriero Fruta y pan integral Kcal: 505,468 prot (g): 21,84 lip (g): 13,112 hc (g): 72,372	

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



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
FESTIVO	Macarrones integrales con salsa aurora Abadejo en salsa de calabacín y cebolla Yogur natural sin azúcar y pan integral	Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes Alubias blancas con verduras Ensalada de tomate Fruta y pan	Judías verdes con patatas Contramuslo de pollo con salsa española Fruta y pan integral	Sopa de verduras con garbanzos Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan
13	14	15	16	17
Arroz napolitana Fricandó de pollo con champiñones Fruta y pan	Verdura tricolor Lentejas con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral	Espirales integrales a la italiana con queso rallado Salmón al horno con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar y pan	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan integral	Crema de champiñones Hamburguesa vegetal Fruta y pan
20	21	22	23	24
Sopa de pescado con fideos integrales Pollo a la provenzal con aceitunas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	Garbanzos estofados con huevo duro Boloñesa vegetal con patatas asadas Ensalada de tomate Fruta y pan integral	Judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera en salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar y pan	FESTIVO	FESTIVO
27	28	29	30	
Macarrones integrales napolitana Lentejas estofadas con pimienta Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan	Coliflor a la gallega Tortilla de patata y pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar y pan integral	Alubias blancas estofadas con calabaza Pollo al horno nd Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan sin gluten	Arroz con pisto Merluza al horno ajoarriero Fruta y pan integral	





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 cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...

 Verdura	>	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	>	 Verdura
 Legumbres	>	 Verdura
		 Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

 Huevo	>	 carne	 Pescado
 Pescado	>	 Huevo	 carne
 Legumbres	>	 Verdura	 Huevo
 carne	>	 Huevo	 Pescado

 Fruta		 Lácteo
---	---	--
