

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
<p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 516,39 / prot(g): 21,53 / lip(g): 12,59 / hc(g): 76,28</p>	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 428,37 / prot(g): 28,03 / lip(g): 8,49 / hc(g): 59,76</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 518,87 / prot(g): 31,56 / lip(g): 5,82 / hc(g): 82,67</p>	<p>Judías verdes al ajillo n</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 489,05 / prot(g): 25,78 / lip(g): 18,58 / hc(g): 53,71</p>	<p>Macarrones integrales</p> <p>Boloñesa vegetal</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 457,74 / prot(g): 17,21 / lip(g): 8,28 / hc(g): 74,43</p>
11	12	13	14	15
<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde</p> <p>Caballa en escabeche</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 538,46 / prot(g): 29,46 / lip(g): 19,23 / hc(g): 61,34</p>	<p>Repollo al ajo arriero</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 481,03 / prot(g): 12,25 / lip(g): 17,29 / hc(g): 67,25</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Cordón bleu</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 569,01 / prot(g): 22,84 / lip(g): 18,63 / hc(g): 77,84</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78</p>	<p>Arroz integral con champiñones</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 570,43 / prot(g): 22,99 / lip(g): 7,39 / hc(g): 102,99</p>
18	19	20	21	22
<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Salchichas con tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 725,6 / prot(g): 22,49 / lip(g): 40,7 / hc(g): 64,84</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 490,8 / prot(g): 20,19 / lip(g): 10,26 / hc(g): 77,97</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Pollo en salsa barbacoa</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 530,07 / prot(g): 50,1 / lip(g): 13,01 / hc(g): 53,75</p>	<p>Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria v cebolla)</p> <p>Merluza al horno en salsa aurora</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 448,87 / prot(g): 27,19 / lip(g): 3,97 / hc(g): 75,08</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas salteadas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 507,57 / prot(g): 26,08 / lip(g): 8,67 / hc(g): 79,65</p>
25	26	27	28	29
<p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 594,91 / prot(g): 25,98 / lip(g): 17,63 / hc(g): 81,99</p>	<p>Arroz integral con tomate y huevo</p> <p>Alubias blancas, judias verdes y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 591,9 / prot(g): 22,61 / lip(g): 6,83 / hc(g): 106,75</p>	<p>Coliflor en salsa de paprika</p> <p>Filete de lomo al horno en salsa de queso</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 398,01 / prot(g): 23,43 / lip(g): 8,74 / hc(g): 54,9</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78</p>	<p>Crema de calabacín y patata</p> <p>Salmón al horno en salsa marinera</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 554,05 / prot(g): 32,74 / lip(g): 22,23 / hc(g): 55,06</p>

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

