

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>28</p> <p>Espirales aglio-olio</p> <p>Gallo en salsa verde</p> <p>Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 517,388 prot (g): 23,744 lip (g): 13,631 hc (g): 71,049</p>	<p>29</p> <p>Guiso de garbanzos con espinacas (garbanzos, patatas, espinacas, tomate, cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 504,893 prot (g): 23,914 lip (g): 17,962 hc (g): 60,587</p>	<p>30</p> <p>Salmorejo ecológico</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 586,809 prot (g): 13,247 lip (g): 20,846 hc (g): 82,918</p>	<p>01</p> <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo v verde, ajo)</p> <p>Caballa al horno / plancha</p> <p>Pisto de verduras (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 566,536 prot (g): 30,657 lip (g): 21,487 hc (g): 54,687</p> <p>FESTIVO - DÍA DEL TRABAJADOR</p>	<p>02</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Jamonicitos de pollo al chilindrón</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 619,6 prot (g): 35,441 lip (g): 24,027 hc (g): 61,343</p> <p>NO LECTIVO - DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA</p>
<p>05</p> <p>Gazpacho ecológico</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p>Kcal: 482,651 prot (g): 14,529 lip (g): 21,753 hc (g): 53,477</p>	<p>06</p> <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 506,716 prot (g): 19,113 lip (g): 8,775 hc (g): 80,602</p>	<p>07</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Fogonero a la andaluza</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 531,424 prot (g): 22,703 lip (g): 15,506 hc (g): 72,283</p>	<p>08</p> <p>Arroz tres delicias (arroz, york, guisantes, huevo, cebolla, ajo)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 747,729 prot (g): 40,051 lip (g): 25,774 hc (g): 85,959</p>	<p>09</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 619,573 prot (g): 27,116 lip (g): 21,728 hc (g): 69,129</p>
<p>12</p> <p>Salmorejo ecológico</p> <p>Marmitako</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 499,466 prot (g): 12,758 lip (g): 18,89 hc (g): 65,305</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 513,001 prot (g): 24,032 lip (g): 18,001 hc (g): 62,429</p>	<p>14</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 653,504 prot (g): 36,88 lip (g): 24,442 hc (g): 68,602</p>	<p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Lentejas con verduras (patata, calabacin, judias verdes, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta v)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 455,426 prot (g): 21,103 lip (g): 8,902 hc (g): 67,666</p>	<p>16</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p>Kcal: 593,744 prot (g): 27,806 lip (g): 14,802 hc (g): 85,295</p>
<p>19</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Revuelto de patatas y cebolla</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p>Kcal: 657,98 prot (g): 25,975 lip (g): 23,943 hc (g): 82,307</p> <p>FESTIVO - FERIA DEL CABALLO</p>	<p>20</p> <p>Gazpacho ecológico</p> <p>Pollo guisado al curry</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 497,081 prot (g): 31,693 lip (g): 24,088 hc (g): 36,063</p>	<p>21</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria v cebolla)</p> <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta roja v verde, ajo)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 434,498 prot (g): 18,296 lip (g): 12,302 hc (g): 57,442</p>	<p>22</p> <p>Arroz integral con verduras</p> <p>Abadejo al horno con salsa de calabacin, cebolla v tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 532,5 prot (g): 25,638 lip (g): 12,724 hc (g): 74,396</p>	<p>23</p> <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 527,434 prot (g): 19,304 lip (g): 8,76 hc (g): 81,247</p> <p>NO LECTIVO - FERIA DEL CABALLO</p>
<p>26</p> <p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo v laurel)</p> <p>Ragout de pavo al ajillo</p> <p>Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 637,53 prot (g): 28,26 lip (g): 21,601 hc (g): 78,88</p>	<p>27</p> <p>Coliflor al ajoarriero</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 453,831 prot (g): 17,611 lip (g): 10,154 hc (g): 65,206</p>	<p>28</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Salmón en salsa de eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 550,179 prot (g): 24,481 lip (g): 21,46 hc (g): 60,625</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla)</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y magro</p> <p>-</p> <p>Yogur natural azucarado y pan integral</p> <p>Kcal: 557,828 prot (g): 19,181 lip (g): 14,952 hc (g): 83,656</p>	<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo)</p> <p>Revuelto de bacalao</p> <p>Lechuga, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 579,626 prot (g): 29,505 lip (g): 21,728 hc (g): 61,92</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos 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



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



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo