

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>29</p> <p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones. cebolla. aio v laurel)</p> <p>Salmón en salsa de eneldo</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 638,738 prot (g): 24,725 lip (g): 21,74 hc (g): 82,299</p>	<p>30</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Revuelto de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria fresca y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 570,728 prot (g): 24,655 lip (g): 22,819 hc (g): 60,677</p>	<p>01</p> <p>Coliflor salteada con patata y zanahoria</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: 494,97 prot (g): 28,936 lip (g): 21,458 hc (g): 41,11</p>	<p>02</p> <p>Salmorejo ecológico</p> <p>Guiso de arroz con verduras</p> <p>-</p> <p>Yogur natural azucarado y pan integral</p> <p>Kcal: 574,675 prot (g): 13,521 lip (g): 18,565 hc (g): 85,498</p>	<p>03</p> <p>Ensalada variada con queso fresco</p> <p>Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate. cebolla. zanahoria. pimienta. aio)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 440,046 prot (g): 17,343 lip (g): 10,243 hc (g): 64,7</p>
<p>06</p> <p>Espirales integrales aglio-olio</p> <p>Revuelto de bacalao</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 585,418 prot (g): 25,073 lip (g): 21,756 hc (g): 69,431</p>	<p>07</p> <p>Gazpacho ecológico</p> <p>Pollo a la jardinera</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 535,919 prot (g): 33,408 lip (g): 23,837 hc (g): 44,077</p> <p>FESTIVO LOCAL</p>	<p>08</p> <p>Alubias con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 605,923 prot (g): 20,385 lip (g): 20,107 hc (g): 74,9</p>	<p>09</p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria. aio)</p> <p>Suquet de rape guisado</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 516,107 prot (g): 21,191 lip (g): 11,741 hc (g): 77,785</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes a la portuguesa</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>-</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p>Kcal: 498,073 prot (g): 21,911 lip (g): 11,122 hc (g): 71,296</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>13</p> <p>Macarrones integrales en salsa de pesto (sin frutos secos)</p> <p>Caballa al horno / plancha</p> <p>Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde. cebolla v aio)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 703,985 prot (g): 29,597 lip (g): 32,583 hc (g): 70,114</p> <p>FESTIVO NACIONAL</p>	<p>14</p> <p>Salmorejo ecológico</p> <p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 541,143 prot (g): 14,784 lip (g): 21,312 hc (g): 65,787</p>	<p>15</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 602,817 prot (g): 23,441 lip (g): 21,722 hc (g): 79,817</p>	<p>16</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)</p> <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate. cebolla. pimienta rojo v verde. aio)</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 378,448 prot (g): 15,883 lip (g): 9,775 hc (g): 51,638</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Jamones 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>20</p> <p>Brócoli salteado con patatas y zanahoria</p> <p>Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate. cebolla. zanahoria. pimienta. aio)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 517,396 prot (g): 22,496 lip (g): 9,888 hc (g): 77,492</p>	<p>21</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>22</p> <p>Espirales integrales con salsa de 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>23</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Verdura guisada del estofado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 778,656 prot (g): 38,464 lip (g): 23,201 hc (g): 97,843</p>	<p>24</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>27</p> <p>Salmorejo ecológico</p> <p>Marmitako</p> <p>Verdura guisada del estofado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 645,119 prot (g): 16,953 lip (g): 22,319 hc (g): 87,092</p>	<p>28</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>29</p> <p>Macarrones integrales salteados con verduras (cebolla. pimienta. calabacín v aio)</p> <p>Jamones de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 659,786 prot (g): 37,109 lip (g): 24,493 hc (g): 69,66</p>	<p>30</p> <p>Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria. cebolla. pim. aio)</p> <p>Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías 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>31</p> <p>Arroz tres delicias (arroz, guisantes, huevo, cebolla. aio)</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: 340,499 prot (g): 22,498 lip (g): 11,096 hc (g): 36,923</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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo