

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
05	06	07	08	09
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Filete de merluza a la plancha / al horno Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 335,638 prot (g): 19,382 lip (g): 12,592 hc (g): 35,554</small>	Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 607 prot (g): 33,311 lip (g): 22,842 hc (g): 64,622</small>
12	13	14	15	16
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Arroz con pollo y setas - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 564,816 prot (g): 19,051 lip (g): 10,796 hc (g): 94,283</small>	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 549,132 prot (g): 14,155 lip (g): 20,784 hc (g): 72,717</small>	Espirales sin gluten con tomate Fogonero al horno / plancha Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 454,986 prot (g): 16,626 lip (g): 11,465 hc (g): 70,91</small>	Paella de verduritas Estofado de pavo Verdura guisada del estofado Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 776,856 prot (g): 36,034 lip (g): 22,466 hc (g): 103,522</small>	Alubias blancas con verduras Revuelto de champiñones Ensalada de zanahoria y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 606,973 prot (g): 24,986 lip (g): 20,543 hc (g): 72,408</small>
19	20	21	22	23
Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Guiso de patatas con potón Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 470,349 prot (g): 20,501 lip (g): 20,25 hc (g): 49,73</small>	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 500,401 prot (g): 21,902 lip (g): 16,816 hc (g): 65,708</small>	Macarrones sin gluten salteados con verduras (cebolla, pimienta, calabacín y ajo) Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 647,186 prot (g): 34,979 lip (g): 23,308 hc (g): 72,939</small>	Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria, cebolla, pim, ajo) Cinta de lomo a la plancha / horno Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 460,103 prot (g): 27,884 lip (g): 18,592 hc (g): 45,222</small>	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 555,562 prot (g): 24,866 lip (g): 13,479 hc (g): 83,653</small>
26	27	28	29	30
Espirales sin gluten con tomate Tortilla de calabacín Lechuga y col blanca Yogur natural azucarado y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 600,1 prot (g): 14,739 lip (g): 20,015 hc (g): 88,826</small>	Crema parmentiere Pollo guisado al curry Verduras guisadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 714,674 prot (g): 39,627 lip (g): 27,251 hc (g): 75,578</small>	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 621,131 prot (g): 19,14 lip (g): 20,058 hc (g): 89,209</small>	Guiso de arroz con verduras Abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 545,4 prot (g): 22,708 lip (g): 11,339 hc (g): 86,375</small>	Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos <small>Kcal: 582,611 prot (g): 27,827 lip (g): 20,257 hc (g): 69,311</small>

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...



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