

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) Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) - Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 378,448 prot (g): 15,883 lip (g): 9,775 hc (g): 51,638</small>	Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 619,6 prot (g): 35,441 lip (g): 24,027 hc (g): 61,243</small>
12	13	14	15	16
Brócoli salteado con patatas y zanahoria Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, ajo) - Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 517,396 prot (g): 22,496 lip (g): 9,868 hc (g): 77,492</small>	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural azucarado y pan blanco <small>Kcal: 515,55 prot (g): 35,82 lip (g): 16,576 hc (g): 53,063</small>	Espirales integrales con salsa de tomate Fogonero frito Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 517,536 prot (g): 20,537 lip (g): 15,351 hc (g): 71,34</small>	Paella de verduritas Estofado de pavo Verdura guisada del estofado Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 778,656 prot (g): 38,464 lip (g): 23,201 hc (g): 97,843</small>	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de zanahoria y maíz Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 625,817 prot (g): 35,097 lip (g): 19,919 hc (g): 67,207</small>
19	20	21	22	23
Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Guiso de patatas con potón Pisto de verduras (calabacin, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 482,949 prot (g): 22,631 lip (g): 21,435 hc (g): 46,451</small>	Garbanzos estofados con verduras Bacalao al horno / plancha Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 485,521 prot (g): 25,267 lip (g): 13,708 hc (g): 59,429</small>	Macarrones integrales salteados con verduras (cebolla, pimiento, calabacín y ajo) Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 659,786 prot (g): 37,109 lip (g): 24,493 hc (g): 69,66</small>	Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria, cebolla, pim, ajo) Lentejas con verduras (patata, calabacin, judias verdes, tomate, cebolla, zanahoria, - Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 455,426 prot (g): 21,103 lip (g): 8,902 hc (g): 67,666</small>	Arroz con verduras (arroz, calabacin, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural azucarado y pan blanco <small>Kcal: 588,674 prot (g): 27,559 lip (g): 14,761 hc (g): 84,581</small>
26	27	28	29	30
Espirales integrales con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha / horno Lechuga y col blanca Yogur natural azucarado y pan blanco <small>Kcal: 629,438 prot (g): 33,32 lip (g): 22,136 hc (g): 72,449</small>	Crema parmentiere Pollo guisado al curry Verduras guisadas Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 727,274 prot (g): 41,757 lip (g): 28,436 hc (g): 72,299</small>	Alubias blancas con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 516,594 prot (g): 29,845 lip (g): 12,602 hc (g): 62,085</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 integral <small>Kcal: 547,2 prot (g): 25,138 lip (g): 12,074 hc (g): 80,696</small>	Judías verdes con patatas al vapor Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y verde, ajo) - Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 476,616 prot (g): 18,593 lip (g): 8,725 hc (g): 73,462</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...



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