

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 integral <small>Kcal: 337,438 prot (g): 21,812 lip (g): 13,327 hc (g): 29,875</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 Arroz con pollo y setas - Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 577,416 prot (g): 21,181 lip (g): 11,981 hc (g): 91,004</small>	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural azucarado y pan blanco <small>Kcal: 561,732 prot (g): 16,285 lip (g): 21,969 hc (g): 69,438</small>	Patatas estofadas con verduras Fogonero frito Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 472,369 prot (g): 16,517 lip (g): 14,81 hc (g): 62,3</small>	Arroz con zanahoria y calabacín Estofado de pavo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 695,522 prot (g): 34,577 lip (g): 22,803 hc (g): 84,822</small>	Brócoli salteado con jamón serrano Revuelto de champiñones Ensalada de zanahoria y maíz Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 453,925 prot (g): 21,898 lip (g): 22,648 hc (g): 37,166</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 blanco <small>Kcal: 482,949 prot (g): 22,631 lip (g): 21,435 hc (g): 46,451</small>	Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Tortilla francesa Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 522,919 prot (g): 18,696 lip (g): 16,324 hc (g): 77,61</small>	Espinacas salteadas con patatas Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 567,553 prot (g): 36,281 lip (g): 24,065 hc (g): 43,642</small>	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Cinta de lomo a la plancha / horno Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 445,773 prot (g): 26,091 lip (g): 18,714 hc (g): 40,078</small>	Sopa de ave con arroz Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural azucarado y pan blanco <small>Kcal: 514,348 prot (g): 31,642 lip (g): 14,65 hc (g): 62,727</small>
26	27	28	29	30
Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, huevo) Tortilla de calabacín Lechuga y col blanca Yogur natural azucarado y pan blanco <small>Kcal: 576,351 prot (g): 16,3 lip (g): 20,298 hc (g): 77,159</small>	Crema parmentiere Pechuga de pollo al horno / plancha Verduras guisadas Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 586,368 prot (g): 40,351 lip (g): 15,279 hc (g): 68,234</small>	Brócoli salteado con patatas Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 532,006 prot (g): 24,612 lip (g): 22,068 hc (g): 53,802</small>	Arroz integral salteado con champiñones Abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 514,135 prot (g): 24,794 lip (g): 12,642 hc (g): 71,558</small>	Espinacas salteadas con patatas Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 592,041 prot (g): 30,85 lip (g): 21,64 hc (g): 60,742</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