

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>02</b></p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Guiso de patatas con calamar</p> <p>0</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p>Kcal: 476,738 prot (g): 15,995 lip (g): 10,735 hc (g): 75,545</p>	<p><b>03</b></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: 467,307 prot (g): 23,442 lip (g): 14,912 hc (g): 59,031</p>	<p><b>04</b></p> <p>Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria, cebolla, pim, ajo)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 489 prot (g): 31,344 lip (g): 21,844 hc (g): 40,397</p>	<p><b>05</b></p> <p>Macarrones integrales con atun y calabaza (atún, calabaza,cebolla, ajo)</p> <p>Lentejas con verduras (patata, calabacin, judias verdes, tomate,</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 607,809 prot (g): 24,72 lip (g): 12,694 hc (g): 92,539</p>	<p><b>06</b></p> <p>Arroz tres delicias (arroz, guisantes, huevo, cebolla, ajo)</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 235,179 prot (g): 14,916 lip (g): 5,397 hc (g): 30,216</p>
<p><b>09</b></p> <p>Espirales integrales con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de calabacin</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p>Kcal: 621,519 prot (g): 18,32 lip (g): 20,839 hc (g): 86,199</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Pollo guisado al curry</p> <p>Verduras guisadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 672,843 prot (g): 40,479 lip (g): 28,424 hc (g): 60,649</p>	<p><b>11</b></p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Revuelto de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 581,785 prot (g): 25,157 lip (g): 21,358 hc (g): 64,43</p>	<p><b>12</b></p> <p>Guiso de arroz con verduras</p> <p>Abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 537,931 prot (g): 24,975 lip (g): 12,074 hc (g): 78,831</p>	<p><b>13</b></p> <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 277,767 prot (g): 8,13 lip (g): 4,84 hc (g): 46,109</p>
<p><b>16</b></p> <p>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)</p> <p>Salmón en salsa de eneldo</p> <p>Zanahoria dado salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 609,469 prot (g): 24,112 lip (g): 21,64 hc (g): 76,784</p>	<p><b>17</b></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: 391,829 prot (g): 12,896 lip (g): 9,746 hc (g): 57,472</p>	<p><b>18</b></p> <p>Coliflor salteada con patata y zanahoria</p> <p>Ragout de pavo al ajillo</p> <p>Ensalada de pepino, pimineto rojo y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 485,701 prot (g): 28,773 lip (g): 21,458 hc (g): 39,245</p>	<p><b>19</b></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: 557,829 prot (g): 19,181 lip (g): 14,952 hc (g): 83,656</p>	<p><b>20</b></p> <p>Ensalada variada con queso fresco</p> <p>Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria,</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 430,777 prot (g): 17,18 lip (g): 10,243 hc (g): 62,835</p>
<p><b>23</b></p> <p>Espirales integrales en salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y col blanca</p> <p>Yogur natural azucarado</p> <p>Kcal: 576,149 prot (g): 24,91 lip (g): 21,756 hc (g): 67,566</p>	<p><b>24</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Pollo guisado al curry</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 508,617 prot (g): 25,97 lip (g): 20,643 hc (g): 51,549</p>	<p><b>25</b></p> <p>Alubias blancas guisadas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo, patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 560,229 prot (g): 19,795 lip (g): 17,018 hc (g): 71,502</p>	<p><b>26</b></p> <p>Guiso de arroz con verdras</p> <p>Filete de abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 275,36 prot (g): 16,802 lip (g): 8,159 hc (g): 30,717</p>	<p><b>27</b></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco</p> <p>Lentejas estofadas con zanahoria</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 498,074 prot (g): 21,911 lip (g): 11,122 hc (g): 71,296</p>
<p><b>30</b></p> <p>VACACIONES</p> <p>DE</p> <p>SEMANA</p> <p>SANTA</p>	<p><b>31</b></p> <p>VACACIONES</p> <p>DE</p> <p>SEMANA</p> <p>SANTA</p>	<p><b>01</b></p> <p>VACACIONES</p> <p>DE</p> <p>SEMANA</p> <p>SANTA</p>	<p><b>02</b></p> <p>VACACIONES</p> <p>DE</p> <p>SEMANA</p> <p>SANTA</p>	<p><b>03</b></p> <p>Fruta fresca de temporada (invierno)</p> <p>Manzana, pera, banana/plátano y mandarina.</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</i></p>

# 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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo