

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Espirales integrales con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de calabacín</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>02</p> <p>Salmorejo ecológico con picatostes</p> <p>Pollo guisado al curry</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 674,522 prot (g): 36,348 lip (g): 28,585 hc (g): 64,322</p>	<p>03</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>04</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>05</p> <p>Ensalada variada con queso fresco</p> <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 211,097 prot (g): 6,36 lip (g): 6,308 hc (g): 30,207</p>
<p>08</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): 21,84 hc (g): 76,784</p>	<p>09</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>10</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza,</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: 518,821 prot (g): 27,26 lip (g): 21,475 hc (g): 49,06</p>	<p>11</p> <p>Ensalada variada con huevo</p> <p>Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria,</p> <p>-</p> <p>Yogur natural azucarado y pan integral</p> <p>Kcal: 471,264 prot (g): 20,426 lip (g): 12,125 hc (g): 65,998</p>	<p>12</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Magro de cerdo a la jardinera</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 612,808 prot (g): 37,092 lip (g): 19,448 hc (g): 69,517</p>
<p>15</p> <p>Espirales integrales aglio-olio</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 559,989 prot (g): 27,746 lip (g): 18,93 hc (g): 67,106</p>	<p>16</p> <p>Salmorejo ecológico con picatostes</p> <p>Pollo a la jardinera</p> <p>Patatas cocidas a la gallega</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 565,393 prot (g): 27,46 lip (g): 20,707 hc (g): 63,517</p>	<p>17</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: 560,229 prot (g): 19,795 lip (g): 17,018 hc (g): 71,502</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 277,762 prot (g): 19,227 lip (g): 8,285 hc (g): 28,921</p>	<p>19</p> <p>Ensalada variada con queso fresco</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>-</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p>Kcal: 467,341 prot (g): 20,46 lip (g): 12,544 hc (g): 64,226</p>
<p>22</p> <p>Macarrones integrales gratinados</p> <p>Caballa al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 609,97 prot (g): 29,595 lip (g): 25,382 hc (g): 61,409</p>	<p>23</p> <p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 605,94 prot (g): 35,105 lip (g): 23,252 hc (g): 59,119</p>	<p>24</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: 596,948 prot (g): 23,258 lip (g): 22,122 hc (g): 77,952</p>	<p>25</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún)</p> <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta roja y</p> <p>0</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 123,197 prot (g): 3,23 lip (g): 0,953 hc (g): 23,609</p>	<p>26</p> <p>Gazpacho ecológico con picatostes</p> <p>Magro de cerdo en salsa con verduras</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 400,793 prot (g): 22,65 lip (g): 16,971 hc (g): 36,8</p>
<p>29</p> <p>Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)</p> <p>Espirales integrales con boloñesa vegetal (pasta, tomate, soja text, cebolla, ajo)</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 515,428 prot (g): 22,247 lip (g): 12,298 hc (g): 75,79</p>	<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria,</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p>Kcal: 443,241 prot (g): 17,69 lip (g): 10,767 hc (g): 65,606</p>	<p>31</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Fogonero a la andaluza</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 548,849 prot (g): 21,156 lip (g): 15,2 hc (g): 79,02</p>	<p>01</p> <p>Salmorejo ecológico con picatostes</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Patata hervida al ajo cabañil</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 613,05 prot (g): 28,898 lip (g): 20,18 hc (g): 73,982</p>	<p>02</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 546,747 prot (g): 18,666 lip (g): 16,933 hc (g): 70,407</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



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo