

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Espirales con tomate Skipper de bacalao Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 723,453 prot (g): 23,176 lip (g): 31,394 hc (g): 84,065	03 Ensalada (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) Garbanzos estofados - Yogur y pan blanco Kcal: 471,353 prot (g): 18,431 lip (g): 13,735 hc (g): 64,151	04 Paella de verduritas Cinta de lomo adobada Menestra de verduras Fruta fresca y pan blanco Kcal: 634,616 prot (g): 30,52 lip (g): 19,74 hc (g): 80,815	05 Lentejas con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco Kcal: 561,897 prot (g): 35,512 lip (g): 16,628 hc (g): 63,758	06 Sopa de ave con pasta maravilla Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral Kcal: 475,045 prot (g): 27,679 lip (g): 15,528 hc (g): 51,011
09 Sopa de ave con arroz Cordón bleu de pavo Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 651,775 prot (g): 21,559 lip (g): 30,984 hc (g): 70,098	10 Crema de verduras y hortalizas Albóndigas en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco Kcal: 631,767 prot (g): 22,739 lip (g): 29,647 hc (g): 65,334	11 Alubias con verduras Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 567,787 prot (g): 19,529 lip (g): 18,546 hc (g): 74,98	12 Macarrones con tomate Abadejo en salsa Judías verdes al ajillo Yogur y pan blanco Kcal: 735,453 prot (g): 34,714 lip (g): 23,57 hc (g): 90,318	13 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 727,083 prot (g): 42,48 lip (g): 29,216 hc (g): 67,812
16 Macarrones con tomate Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 520,916 prot (g): 25,847 lip (g): 12,786 hc (g): 72,49	17 Crema de zanahoria Cinta de lomo abobada Judías verdes al ajillo Yogur y pan blanco Kcal: 727,21 prot (g): 26,543 lip (g): 26,571 hc (g): 87,875	18 Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zahoria Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 571,766 prot (g): 21,628 lip (g): 20,338 hc (g): 77,918	19 Sopa de fideos Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco Kcal: 541,742 prot (g): 29,356 lip (g): 18,144 hc (g): 61,659	20 Arroz con salchichas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 461,426 prot (g): 28,159 lip (g): 10,432 hc (g): 57,466
23 Vacaciones de verano	24 Vacaciones de verano	25 Vacaciones de verano	26 Vacaciones de verano	27 Vacaciones de verano
30 Vacaciones de verano				

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo