

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Macarrones con verduras en salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 627,968 prot (g): 17,342 lip (g): 20,37 hc (g): 88,201	Alubias blancas con verduras Abadejo en salsa napolitana Tomate aliñado con oregano Fruta-Yogur y pan integral Kcal: 701,822 prot (g): 25,56 lip (g): 28,82 hc (g): 75,278	Sopa de lluvia Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 463,108 prot (g): 24,054 lip (g): 14,759 hc (g): 53,888	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado al horno Salsa de tomate casera Fruta-Yogur y pan blanco Kcal: 590,624 prot (g): 30,204 lip (g): 22,268 hc (g): 62,845	Arroz con tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Fruta de temporada y pan integral Kcal: 610,143 prot (g): 27,545 lip (g): 16,144 hc (g): 85,805
08 <i>FESTIVO</i>	09 Espirales con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Guisantes salteados Fruta-Yogur y pan integral Kcal: 653,968 prot (g): 36,344 lip (g): 13,014 hc (g): 86,937	10 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 646,562 prot (g): 41,619 lip (g): 24,508 hc (g): 60,058	11 Arroz a la milanesa Medallón de salmón en salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta-Yogur y pan blanco Kcal: 481,039 prot (g): 12,393 lip (g): 11,919 hc (g): 77,158	12 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta de temporada y pan integral Kcal: 779,422 prot (g): 34,27 lip (g): 28,79 hc (g): 89,795
15 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 463,866 prot (g): 25,733 lip (g): 12,29 hc (g): 57,867	16 Arroz con tomate Salchichas de pollo con verduritas - Fruta-Yogur y pan integral Kcal: 363,944 prot (g): 7,619 lip (g): 4,535 hc (g): 70,677	17 Crema de calabaza Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 437,166 prot (g): 22,066 lip (g): 15,194 hc (g): 49,85	18 Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al limón Salsa de tomate casera Fruta-Yogur y pan blanco Kcal: 634,541 prot (g): 40,019 lip (g): 23,869 hc (g): 57,022	19 Sopa de ave con estrellitas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral Kcal: 602,216 prot (g): 24,618 lip (g): 22,261 hc (g): 72
22 <i>VACACIONES NAVIDAD</i> 	23 <i>VACACIONES NAVIDAD</i>	24 <i>VACACIONES NAVIDAD</i>	25 <i>VACACIONES NAVIDAD</i>	26 <i>VACACIONES NAVIDAD</i>
29 <i>VACACIONES NAVIDAD</i>	30 <i>VACACIONES NAVIDAD</i>	31 <i>VACACIONES NAVIDAD</i>		

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Macarrones con verduras y salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas con calabacín Abadejo con salsa natpolitana Tomate aliñado con oregano Fruta -Yogur y pan integral	Sopa de lluvia Hamburguesa de ave a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado al horno Salsa de tomate casera Fruta -Yogur y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Fruta y pan integral
08 FESTIVO	09 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta -Yogur y pan integral	10 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	11 Arroz a la milanesa Abadejo al horno Zanahoria salteada Fruta -Yogur y pan blanco	12 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta y pan integral
NOTA: YOGUR SIN SOJA				
15 Lentejas estofadas con verduras Filetes de merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	16 Arroz con salsa de tomate casera Salchichas de pollo al horno Calabacín al horno Fruta -Yogur y pan integral	17 Crema de calabaza Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	18 Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al limón Salsa de tomate casera Fruta -Yogur y pan blanco	19 Sopa de ave con estrellitas Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral
22 VACACIONES NAVIDAD 	23 VACACIONES NAVIDAD	24 VACACIONES NAVIDAD	25 VACACIONES NAVIDAD	26 VACACIONES NAVIDAD
29 VACACIONES NAVIDAD	30 VACACIONES NAVIDAD	31 VACACIONES NAVIDAD		

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Macarrones con verduras y salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas con calabacín Abadejo con salsa natpolitana Tomate aliñado con oregano Fruta -Yogur y pan integral	Sopa de lluvia Hamburguesa de ave a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado al horno Salsa de tomate casera Fruta -Yogur y pan blanco	Arroz consalsa de tomate Filete de merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Fruta y pan integral
08 FESTIVO	09 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta -Yogur y pan integral	10 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	11 Arroz a la milanesa Abadejo al horno Zanahoria salteada Fruta -Yogur y pan blanco	12 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta y pan integral
15 Lentejas estofadas con verduras Filetes de merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	16 Arroz con salsa de tomate casera Salchichas de pollo con verduritas - Fruta -Yogur y pan integral	17 Crema de calaza asada Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	18 Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al limón Salsa de tomate casera Fruta -Yogur y pan blanco	19 Sopa de ave con estrellitas Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral
22 VACACIONES NAVIDAD 	23 VACACIONES NAVIDAD	24 VACACIONES NAVIDAD	25 VACACIONES NAVIDAD	26 VACACIONES NAVIDAD
29 VACACIONES NAVIDAD	30 VACACIONES NAVIDAD	31 VACACIONES NAVIDAD		

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...	Para cenar puede ser...
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Legumbres	Verdura
Huevo	Pescado
Pescado	Huevo
Carne	Carne
Fruta	Lácteo