


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

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



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

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



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

VACACIONES NAVIDAD



FELICICES FIESTAS

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