

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			VACACIONES	VACACIONES
				NOTA : YOGUR SOJA
05	06	07	08	09
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca-Yogur y pan blanco	Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zanahorias - Fruta fresca y pan integral
12	13	14	15	16
Macarrones con verduras y tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas con verduras Abadejo con tomate Tomate aliñado con oregano Fruta fresca-Yogur y pan integral	Sopa de lluvia Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado al horno Salsa de tomate casera Fruta fresca-Yogur y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral
19	20	21	22	23
Crema de calabacín Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Espirales con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca-Yogur y pan integral	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Arroz a la milanesa Abadejo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca-Yogur y pan blanco	Sopa de fideos Albondigas a la española - Fruta fresca y pan integral
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras Filetes de merluza con ajo y perejil Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo con verduritas - Fruta fresca-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 horno Salsa de tomate casera Fruta fresca-Yogur y pan blanco	Sopa de fideos con lluvia Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			VACACIONES	VACACIONES
				NOTA : PASTA SIN GLUTEN Y SIN TRAZAS DE HUEVO
05	06	07	08	09
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca-Yogur y pan sin gluten	Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zanahorias - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios
12	13	14	15	16
Macarrones con verduras y tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios	Alubias blancas con verduras Abadejo con tomate Tomate aliñado con oregano Fruta fresca-Yogur y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ternera sin gluten Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios	Garbanzos estofados Lomo adobado al horno Salsa de tomate casera Fruta fresca-Yogur y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza con ajo y peregil Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios
19	20	21	22	23
Crema de calabacín Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios	Espirales sin gluten con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca-Yogur y pan sin gluten	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios	Arroz a la milanese Abajadejo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca-Yogur y pan sin gluten	Sopa de fideos Albondigas a la española - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios
26	27	28	29	30
Garbanzos estofados Filetes de merluza con ajo y peregil Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo al horno - Fruta fresca-Yogur y pan sin gluten	Crema de calabaza Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al horno Salsa de tomate casera Fruta fresca-Yogur y pan sin gluten	Sopa de fideos con lluvia Tortilla de calabacin Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenios

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			VACACIONES	VACACIONES
05	06	07	08	09
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca-Yogur y pan blanco Kcal: 517,083 prot (g): 19,704 lip (g): 15,967 hc (g): 75,773	Garbanzos estofados Abadejo en salsa de zanahorias - Fruta fresca y pan integral Kcal: 553,06 prot (g): 33,646 lip (g): 14,909 hc (g): 66,312
12	13	14	15	16
Macarrones con verduras y 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 con tomate Tomate aliñado con oregano Fruta fresca-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 fresca-Yogur y pan blanco Kcal: 590,624 prot (g): 30,204 lip (g): 22,268 hc (g): 62,845	Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza con ajo y perejil Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral Kcal: 610,143 prot (g): 27,545 lip (g): 16,144 hc (g): 85,805
19	20	21	22	23
Crema de calabacín Tortilla de patatas y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 242,986 prot (g): 5,523 lip (g): 4,79 hc (g): 41,839	Espirales con tomate Merluza en salsa verde con guisantes - Fruta fresca-Yogur y pan integral Kcal: 653,968 prot (g): 36,344 lip (g): 13,014 hc (g): 86,937	Lentejas estofadas 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	Arroz a la milanesa Medallón de salmón en salsa de tomate Zanahoria salteada Fruta fresca-Yogur y pan blanco Kcal: 676,659 prot (g): 26,243 lip (g): 20,252 hc (g): 91,643	Sopa de fideos Albondigas a la española - Fruta fresca y pan integral Kcal: 779,422 prot (g): 34,27 lip (g): 28,79 hc (g): 89,795
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras Filetes de merluza 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	Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo con verduritas - Fruta fresca-Yogur y pan integral Kcal: 363,944 prot (g): 7,619 lip (g): 4,535 hc (g): 70,677	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	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al horno Salsa de tomate casera Fruta fresca-Yogur y pan blanco Kcal: 634,541 prot (g): 40,019 lip (g): 23,869 hc (g): 57,022	Sopa de fideos con lluvia Tortilla de calabacin Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 602,216 prot (g): 24,618 lip (g): 22,261 hc (g): 72

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Fruta

lácteo