

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
06	07	08	09	10
VACACIONES	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcat: 634,94 / prot(g): 22,1 / lip(g): 33,84 / hc(g): 60,01</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcat: 605,26 / prot(g): 28,12 / lip(g): 17,33 / hc(g): 82,91</p>	<p>Paella de verduras (champiñón, pimiento. zanahoria y cebolla)</p> <p>Merluza al horno en salsa de curry</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcat: 459,59 / prot(g): 27,02 / lip(g): 4,71 / hc(g): 76,82</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Crema de garbanzos y patata</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcat: 536,33 / prot(g): 17,52 / lip(g): 8,75 / hc(g): 93,06</p>
13	14	15	16	17
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcat: 432,85 / prot(g): 15,62 / lip(g): 11,1 / hc(g): 64,71</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcat: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78</p>	<p>Arroz integral con pisto(tomate, calabacín. berenjena. pimienta. cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcat: 567,59 / prot(g): 19,02 / lip(g): 11,61 / hc(g): 96,35</p>	<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcat: 517,61 / prot(g): 29,25 / lip(g): 17,91 / hc(g): 59,52</p>	<p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcat: 469,36 / prot(g): 24,08 / lip(g): 7,38 / hc(g): 74,15</p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz con salsa de tomate natural</p> <p>Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcat: 590,48 / prot(g): 18,95 / lip(g): 7,3 / hc(g): 109,64</p>	<p>Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcat: 450,5 / prot(g): 13,52 / lip(g): 12,96 / hc(g): 66,32</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate y patata dado</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcat: 539,07 / prot(g): 23,7 / lip(g): 22 / hc(g): 61,56</p>	FESTIVO	NO LECTIVO
27	28	29	30	
<p>Crema de verduras (patata.calabacín.zanahoria y acelaa)</p> <p>Salmón horneado con salsa al eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcat: 546,04 / prot(g): 32,17 / lip(g): 22,1 / hc(g): 54,14</p>	<p>Alubias blancas estofadas (patata.cebolla.pimiento.zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcat: 504,59 / prot(g): 23,08 / lip(g): 9,69 / hc(g): 79,45</p>	<p>Brócoli con patatas y pimentón</p> <p>Filete de aguja con salsa española</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcat: 663,38 / prot(g): 51,94 / lip(g): 26,65 / hc(g): 49,9</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido completo</p> <p>Kcat: 456,36 / prot(g): 24,16 / lip(g): 13,32 / hc(g): 43,47</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...



Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Huevo



Pescado

carne



Verdura



Huevo

Legumbres

Verdura



Huevo



Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

