

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de verduras y hortalizas Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 679,17 prot (g): 22,825 lip (g): 22,391 hc (g): 92,505	03 Sopa de lluvia Magro de cerdo a la riojana Arroz pilaf Vasito helado sabores y pan integral Kcal: 792,828 prot (g): 39,158 lip (g): 31,099 hc (g): 86,836	04 Ensalada de patata, tomate, pimiento, cebolla y atun Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 692,181 prot (g): 28,066 lip (g): 31,125 hc (g): 70,527	05 Lentejas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral Kcal: 559,247 prot (g): 31,628 lip (g): 20,292 hc (g): 63,147	06 Arroz salteado con champiñones y york Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 580,246 prot (g): 25,882 lip (g): 16,168 hc (g): 81,094
09 Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco Kcal: 687,062 prot (g): 23,016 lip (g): 22,759 hc (g): 97,994	10 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 661,545 prot (g): 40,024 lip (g): 25,324 hc (g): 61,619	11 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate Vasito helado sabores y pan blanco Kcal: 777,661 prot (g): 28,51 lip (g): 31,704 hc (g): 93,011	12 Crema de coliflor Albóndigas a la española Patatas dado fritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 629,672 prot (g): 20,145 lip (g): 28,338 hc (g): 66,439	13 Alubias blancas con chorizo Tortilla de calabacin Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 677,481 prot (g): 19,167 lip (g): 31,71 hc (g): 69,316
16 Sopa de fideos Escalope de cerdo Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 471,021 prot (g): 24,053 lip (g): 16,177 hc (g): 54,829	17 Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Yogur y pan integral Kcal: 691,058 prot (g): 42,217 lip (g): 24,678 hc (g): 72,782	18 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 583,475 prot (g): 20,732 lip (g): 20,094 hc (g): 72,913	19 Pokeball Twister burger Patatas fritas  Vasito helado sabores y pan integral Kcal: 994,103 prot (g): 41,835 lip (g): 42,705 hc (g): 108,846	20 Crema de calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 379,046 prot (g): 21,166 lip (g): 12,06 hc (g): 43,365
23 Lentejas estofadas con verduras Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 538,552 prot (g): 19,237 lip (g): 21,458 hc (g): 62,298	Vacaciones  Verano 		26	
			03	

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



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo