

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>02</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p>Kcal: 568,539 prot (g): 26,134 lip (g): 23,845 hc (g): 58,423</p>	<p>03</p> <p>Alubias blancas guisadas con sofrito casero</p> <p>Bacalao rebozado al ajillo</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 546,037 prot (g): 23,414 lip (g): 17,425 hc (g): 66,561</p>	<p>04</p> <p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Revuelto de jamón york con patatas</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p>Kcal: 619,068 prot (g): 26,731 lip (g): 21,335 hc (g): 78,758</p>	<p>05</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de pollo al horno especiado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 566,738 prot (g): 33,388 lip (g): 19,892 hc (g): 58,171</p>	<p>06</p> <p>Coditos con crema suave de bechamel</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Pan blanco y yogur sabor</p> <p>Kcal: 599,7 prot (g): 24,579 lip (g): 26,018 hc (g): 64,844</p>
<p>09</p> <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p>Kcal: 369,289 prot (g): 15,598 lip (g): 17,505 hc (g): 35,318</p>	<p>10</p> <p>Ensalada variada con queso fresco</p> <p>Albóndigas con salsa pomodoro</p> <p>Crunchybanzos</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>JORNADA NUTRILAB</p> <p>Kcal: 377,612 prot (g): 12,5 lip (g): 17,293 hc (g): 38,728</p>	<p>11</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p>Kcal: 485,707 prot (g): 22,613 lip (g): 17,855 hc (g): 59,645</p>	<p>12</p> <p>Tallarines con verduras al wok</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 498,242 prot (g): 22,57 lip (g): 13,22 hc (g): 68,992</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Taco de verduras superfood</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco y yogur sabor</p> <p>Kcal: 222,934 prot (g): 6,781 lip (g): 6,868 hc (g): 32,01</p>
<p>16</p> <p>Espirales gratinados</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p>Kcal: 581,932 prot (g): 17,709 lip (g): 18,304 hc (g): 81,536</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo en pepitoria</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 640,394 prot (g): 30,51 lip (g): 27,26 hc (g): 62,911</p>	<p>18</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Merluza en adobo de limón frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p>Kcal: 534,045 prot (g): 25,239 lip (g): 17,138 hc (g): 63,839</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas y queso fresco</p> <p>Magro de cerdo horneado en salsa</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 349,685 prot (g): 9,002 lip (g): 9,511 hc (g): 53,144</p>	<p>20</p> <p>Paella mixta</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y yogur sabor</p> <p>Kcal: 686,779 prot (g): 34,404 lip (g): 32,108 hc (g): 63,635</p>
<p>23</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo</p> <p>Macarrones con boloñesa vegana</p> <p>-</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p>Kcal: 519,727 prot (g): 19,289 lip (g): 15,432 hc (g): 72,43</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de pollo moruno al horno</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 606,669 prot (g): 27,338 lip (g): 26,113 hc (g): 60,483</p>	<p>25</p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p>Kcal: 369,289 prot (g): 15,598 lip (g): 17,505 hc (g): 35,318</p>	<p>26</p> <p>Patatas con chocos</p> <p>Pescaito frito</p> <p>Aliño de zanahorias</p> <p>Pan integral y natillas de vainilla</p> <p>CELEBRAMOS EL DÍA DE ANDALUCÍA</p> <p>Kcal: 676,533 prot (g): 21,234 lip (g): 23,237 hc (g): 92,191</p>	<p>27</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Lechuga y remolacha</p> <p>Pan blanco y yogur sabor</p> <p>Kcal: 376,445 prot (g): 25 lip (g): 9,208 hc (g): 44,834</p>
<p>02</p> <p>Sopa de ave con verduras y estrellas</p> <p>Albóndigas con salsa de cebolla</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p>Kcal: 657,796 prot (g): 18,768 lip (g): 28,077 hc (g): 78,632</p>	<p>03</p> <p>Arroz saltado con pollo al wok</p> <p>Merluza a la vizcaína</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 542,809 prot (g): 26,236 lip (g): 14,6 hc (g): 73,695</p>	<p>04</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p>Kcal: 434,039 prot (g): 23,738 lip (g): 16,515 hc (g): 44,443</p>	<p>05</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p>Kcal: 447,597 prot (g): 23,429 lip (g): 12,981 hc (g): 56,041</p>	<p>06</p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y yogur sabor</p> <p>Kcal: 246,935 prot (g): 15,825 lip (g): 13,036 hc (g): 16,072</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo