

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Sopa de ave con verduras y estrellitas	Arroz saltado con pollo al wok	Crema de calabaza y zanahoria	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos	Macarrones gratinados
Albóndigas con salsa de cebolla	Merluza a la vizcaína	Filete de pollo a la plancha	Tortilla francesa	Salmón al horno con ajo y perejil
Patatas fritas	Ensalada de lechuga y remolacha	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate	
Pan blanco y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco y yogur sabor
Kcal: 657,796 prot (g): 18,768 lip (g): 28,077 hc (g): 78,632	Kcal: 542,809 prot (g): 26,236 lip (g): 14,6 hc (g): 73,695	Kcal: 434,039 prot (g): 23,738 lip (g): 16,515 hc (g): 44,443	Kcal: 447,597 prot (g): 23,429 lip (g): 12,981 hc (g): 56,041	Kcal: 246,935 prot (g): 15,825 lip (g): 13,036 hc (g): 16,072
09	10	11	12	13
Lentejas con verduras	Paella de verduras de la huerta	Sopa paseo de la fama	Crema de hortalizas	Espirales en salsa de tomate casera
Tortilla de patata y cebolla	Merluza en salsa verde	Hot dog hollywood	Estofado de pollo con patatas	Abadejo en adobo de limón frito
Lechuga y remolacha	Lechuga y tomate	Patatas golden	0	Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco y batido red carpet	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco y yogur sabor
Kcal: 576,399 prot (g): 26,655 lip (g): 21,454 hc (g): 64,08	Kcal: 475,88 prot (g): 20,733 lip (g): 8,62 hc (g): 74,985	Kcal: 869,175 prot (g): 24,837 lip (g): 40,61 hc (g): 95,739	Kcal: 480,902 prot (g): 29,713 lip (g): 10,125 hc (g): 62,685	Kcal: 501,969 prot (g): 25,523 lip (g): 16,131 hc (g): 61,717
16	17	18	19	20
Ensalada variada con queso fresco	Espaguetis aglio-olio con pavo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero	Arroz a la milanesa	Crema de verduras y hortalizas
Albóndigas de ave con tomate	Tortilla francesa	Lomo adobado al horno	Caballa a la bilbaína	Calamar rabas rebozadas
Patatas fritas	Lechuga y zanahoria	Patata panadera al horno	Lechuga y aceitunas	Lechuga y maíz
Pan blanco y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco y yogur sabor
Kcal: 634,247 prot (g): 27,552 lip (g): 30,495 hc (g): 58,907	Kcal: 478,704 prot (g): 24,82 lip (g): 13,329 hc (g): 66,489	Kcal: 538,438 prot (g): 26,751 lip (g): 13,638 hc (g): 71,991	Kcal: 619,213 prot (g): 27,837 lip (g): 22,681 hc (g): 72,785	Kcal: 377,71 prot (g): 11,2 lip (g): 17,931 hc (g): 40
23	24	25	26	27
Sopa casera de puchero	Macarrones con chorizo	Crema parmentiere	Arroz tres delicias	Lentejas con verduras
Jamonicos de pollo al horno	Tortilla francesa	Hamburguesa de ternera a la española	Filete de abadejo a la romana	Tortilla de patata y calabacín
Lechuga y remolacha	Lechuga y maíz	Patatas fritas	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate
Pan blanco y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco y fruta fresca	Pan integral y fruta fresca	Pan blanco y yogur sabor
Kcal: 544,736 prot (g): 34,117 lip (g): 17,531 hc (g): 59,022	Kcal: 600,832 prot (g): 23,159 lip (g): 26,724 hc (g): 68,186	Kcal: 714,295 prot (g): 19,337 lip (g): 37,413 hc (g): 77,693	Kcal: 590,171 prot (g): 31,021 lip (g): 16,998 hc (g): 76,008	Kcal: 466,96 prot (g): 18,457 lip (g): 15,299 hc (g): 58,112
30	31	01	02	03
Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Semana Santa	Fruta fresca de temporada (invierno)
				Manzana, pera, banana/plátano y mandarina.
				La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada

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