

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>04</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>0</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p>FESTIVO LOCAL</p> <p><small>Kcal: 470,45 prot (g): 20,228 lip (g): 14,637 hc (g): 59,041</small></p>	<p>05</p> <p>Arroz integral con pollo salteado al wok</p> <p>Abadejo en adobo de limón frito</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 709,884 prot (g): 34,073 lip (g): 19,029 hc (g): 96,083</small></p>	<p>06</p> <p>Crema de hortalizas</p> <p>Magro de cerdo en salsa aromática</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 529,618 prot (g): 27,3 lip (g): 18,482 hc (g): 59,101</small></p>	<p>07</p> <p>Alubias blancas guisadas con sofrito casero</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 590,847 prot (g): 24,968 lip (g): 23,849 hc (g): 60,911</small></p>	<p>08</p> <p>Espirales en salsa de tomate casera</p> <p>Estofado de pollo con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y yogur</p> <p><small>Kcal: 473,41 prot (g): 15,545 lip (g): 12,39 hc (g): 72,881</small></p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate y cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 552,557 prot (g): 16,152 lip (g): 14,83 hc (g): 81,834</small></p>	<p>12</p> <p>Arroz a la milanesea (guisante, champiñón, magro)</p> <p>Dorado a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 579,651 prot (g): 28,061 lip (g): 17,806 hc (g): 73,418</small></p>	<p>13</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 421,768 prot (g): 15,251 lip (g): 8,441 hc (g): 65,991</small></p>	<p>14</p> <p>Verdipasta </p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 568,796 prot (g): 22,634 lip (g): 25,012 hc (g): 62,652</small></p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Albóndigas de ave con tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan blanco y yogur</p> <p><small>Kcal: 456,56 prot (g): 12,72 lip (g): 17,121 hc (g): 60,395</small></p>
<p>18</p> <p>Crema parmentiere (puerro, zanahoria)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 480,036 prot (g): 11,675 lip (g): 17,932 hc (g): 61,633</small></p>	<p>19</p> <p>Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Bacaladilla a la romana frita</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 577,948 prot (g): 25,739 lip (g): 17,615 hc (g): 76,641</small></p>	<p>20</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>0</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 443,909 prot (g): 18,666 lip (g): 10,853 hc (g): 62,407</small></p>	<p>21</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 509,909 prot (g): 22,473 lip (g): 16,967 hc (g): 66,229</small></p>	<p>22</p> <p>Sopa casera de puchero</p> <p>Cordón bleu </p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Pan blanco y helado sabores MARÍA AUXILIADORA (24)</p> <p><small>Kcal: 764,26 prot (g): 23,736 lip (g): 35,024 hc (g): 85,97</small></p>
<p>25</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Fajitas de soja con alubias rojas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y garbanzos con patatas y sofrito de verduras</p> <p><small>Kcal: 784,032 prot (g): 42,846 lip (g): 23,142 hc (g): 95,049</small></p>	<p>26</p> <p>Caldero de arroz con pollo</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 681,997 prot (g): 29,289 lip (g): 28,386 hc (g): 74,774</small></p>	<p>27</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 632,859 prot (g): 33,541 lip (g): 18,74 hc (g): 75,67</small></p>	<p>28</p> <p>Macarrones integrales con crema suave de bechamel </p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 643,299 prot (g): 26,232 lip (g): 27,091 hc (g): 68,482</small></p>	<p>29</p> <p>Guiso de albóndigas kriptonianas (guiso de patatas con tomate, zanahoria y Pizza los 4 fantásticos (pizza de jamón york, champiñones y queso) Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas) Pan blanco y el secreto de iceman (vasito de helado)</p> <p><small>Kcal: 841,16 prot (g): 24,329 lip (g): 31,966 hc (g): 110,395</small></p>
<p>01</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla de patata y cebolla plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 591,046 prot (g): 26,162 lip (g): 24,467 hc (g): 61,439</small></p>	<p>02</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y queso</p> <p>Hamburguesa mixta a la española</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 683,826 prot (g): 23,963 lip (g): 32,156 hc (g): 52,024</small></p>	<p>03</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 485,707 prot (g): 22,613 lip (g): 17,855 hc (g): 59,645</small></p>	<p>04</p> <p>Tallarines con verduras al wok (pisto)</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Pan integral y fruta fresca</p> <p><small>Kcal: 498,242 prot (g): 22,57 lip (g): 13,22 hc (g): 68,992</small></p>	<p>05</p> <p>Fruta fresca de temporada (primavera)</p> <p>Manzana, pera, banana/plátano, sandía y melón</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</i></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