

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de patata y cebolla plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y fruta fresca Kcal: 591,046 prot (g): 26,162 lip (g): 24,467 hc (g): 61,439	02 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y queso Hamburguesa mixta a la española Patatas fritas Pan integral y yogur Kcal: 755,177 prot (g): 29,435 lip (g): 36,045 hc (g): 56,686	03 Patatas guisadas con magro Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y fruta fresca Kcal: 485,707 prot (g): 22,613 lip (g): 17,855 hc (g): 59,645	04 Tallarines con verduras al wok (pisto) Merluza al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Pan integral y fruta fresca Kcal: 498,242 prot (g): 22,57 lip (g): 13,22 hc (g): 68,992	05 Arroz integral con salsa de tomate casera Taco de verduras con tomate especiado y soja Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y fruta fresca Kcal: 675,15 prot (g): 26,119 lip (g): 20,857 hc (g): 92,423
08 Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y fruta fresca Kcal: 621,009 prot (g): 19,123 lip (g): 22,047 hc (g): 79,579	09 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Filete de pollo moruno al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral y yogur Kcal: 658,047 prot (g): 37,216 lip (g): 26,417 hc (g): 62,81	10 Crema de verduras y hortalizas Magro con salsa de tomate Patata al vapor Pan blanco y fruta fresca Kcal: 483,149 prot (g): 25,704 lip (g): 15,311 hc (g): 57,108	11 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y queso fresco Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) 0 Pan integral y fruta fresca Kcal: 416,176 prot (g): 18,386 lip (g): 10,3 hc (g): 56,694	12 Paella mixta (pollo, marisco) Caballa en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco y fruta fresca Kcal: 771,501 prot (g): 34,088 lip (g): 35,374 hc (g): 76,455
15 Espirales aglio-olio Burrito con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y fruta fresca Kcal: 648,149 prot (g): 28,32 lip (g): 17,653 hc (g): 90,923	16 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pollo guisado en pepitoria (almendra, huevo cocido) Patata panadera al horno Pan integral y yogur Kcal: 658,444 prot (g): 36,115 lip (g): 25,86 hc (g): 66,308	17 Arroz integral con salsa de tomate casera Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y fruta fresca Kcal: 407,704 prot (g): 8,658 lip (g): 8,826 hc (g): 70,414	18 Garbanzos guisados con calabaza Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado Pan integral y fruta fresca Kcal: 601,409 prot (g): 25,193 lip (g): 25,271 hc (g): 62,114	19 Ensalada de patata, pimiento, cebolla, aceitunas y queso fresco Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Pan blanco y fruta fresca Kcal: 463,681 prot (g): 22,014 lip (g): 14,483 hc (g): 57,635
22 Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Nuggets de pollo con salsa barbacoa Patatas fritas Pan blanco y fruta fresca Kcal: 844,911 prot (g): 21,691 lip (g): 34,688 hc (g): 108,228	23  Vacaciones de verano	24  Vacaciones de verano	25  Vacaciones de verano	26  Vacaciones de verano
29  Vacaciones de verano	30  Vacaciones de verano	01  Vacaciones de verano	02  Vacaciones de verano	03  Vacaciones de verano

# 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo