

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Estofado de magro de cerdo con patatas</p> <p>Ensalada César</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 683,438 prot (g): 35,935 lip (g): 24,815 hc (g): 72,654</p>	<p>Ensalada de pasta con jamón york y queso</p> <p>Abadejo en salsa verde</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 457,621 prot (g): 28,686 lip (g): 15,754 hc (g): 47,962</p>	<p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 625,253 prot (g): 26,817 lip (g): 24,544 hc (g): 69,433</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pollo a la riojana</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 755,173 prot (g): 43,854 lip (g): 33,682 hc (g): 67,408</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 526,91 prot (g): 21,339 lip (g): 16,592 hc (g): 68,156</p>
09	10	11	12	13
<p>Crema de calabacín</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 618,828 prot (g): 33,854 lip (g): 26,025 hc (g): 59,897</p>	<p>Espirales al pesto con ajo y albahaca</p> <p>Flamenquines de york y queso</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 839,715 prot (g): 29,05 lip (g): 34,791 hc (g): 98,918</p>	<p>Lentejas estofadas con arroz</p> <p>Boquerones fritos</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 655,826 prot (g): 27,279 lip (g): 25,316 hc (g): 75,382</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 496,928 prot (g): 13,684 lip (g): 12,154 hc (g): 81,965</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Merluza a la bilbaína</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 538,221 prot (g): 27,479 lip (g): 17,316 hc (g): 64,038</p>
16	17	18	19	20
<p>Lentejas con chorizo</p> <p>Bacalao rebozado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 666,486 prot (g): 31,391 lip (g): 31,119 hc (g): 60,46</p>	<p>Ensalada de pasta con huevo, tomate y maíz</p> <p>Jamoncitos de pollo horneados con salsa al curry</p> <p>Ensalada de lechuga, col y zanahoria</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 1130,844 prot (g): 65,314 lip (g): 51,325 hc (g): 98,43</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 400,568 prot (g): 11,151 lip (g): 16,273 hc (g): 47,479</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Pokeball</p> <p>Twister burger</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Helado vasito</p> <p>JORNADA FIN DE CURSO "A JUGAR"</p>
23	24			
<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cinta de lomo con tomate</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 572,213 prot (g): 36,804 lip (g): 21,707 hc (g): 54,302</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pizza margarita</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 817,963 prot (g): 23,433 lip (g): 23,171 hc (g): 126,416</p> <p>"ESO"</p>			

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



Pescado



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo