

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 FESTIVO
04 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 550,39 / prot(g): 22,43 / lip(g): 12,89 / hc(g): 83,48	05 Crema de calabaza y patata Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Fruta fresca y pan integral Kcal: 410,37 / prot(g): 27,03 / lip(g): 8,19 / hc(g): 56,26	06 Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa de puerros Ensalada variada Fruta fresca y pan Kcal: 512,33 / prot(g): 31,28 / lip(g): 6,64 / hc(g): 78,96	07 Judías verdes al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 424,48 / prot(g): 20,71 / lip(g): 15,83 / hc(g): 47,68	08 Macarrones integrales Boloñesa vegetal Yogur y pan Kcal: 538,37 / prot(g): 24,53 / lip(g): 9,79 / hc(g): 84
11 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde Caballa en escabeche Fruta fresca y pan Kcal: 538,46 / prot(g): 29,46 / lip(g): 19,23 / hc(g): 61,34	12 Repollo al ajo arriero Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 472,03 / prot(g): 12,05 / lip(g): 17,19 / hc(g): 64,95	13 Crema de zanahoria Cordón bleu Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 524,95 / prot(g): 17,71 / lip(g): 15,97 / hc(g): 76,4	14 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 545,36 / prot(g): 23,31 / lip(g): 8,83 / hc(g): 75,47	15 Arroz integral con champiñones Lentejas a la hortelana Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 631,66 / prot(g): 28,66 / lip(g): 10,24 / hc(g): 107,92
18 Crema de calabaza y patata Salchichas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 725,6 / prot(g): 22,49 / lip(g): 40,7 / hc(g): 64,84	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 501,47 / prot(g): 20,39 / lip(g): 10,36 / hc(g): 80,27	20 Sopa de ave con fideos integrales Pollo en salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 484,25 / prot(g): 46,03 / lip(g): 10,49 / hc(g): 51,52	21 Arroz con verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa aurora Fruta fresca y pan integral Kcal: 448,87 / prot(g): 27,19 / lip(g): 3,97 / hc(g): 75,08	22 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan Kcal: 543,4 / prot(g): 31,35 / lip(g): 9,68 / hc(g): 80,92
25 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 541,01 / prot(g): 21,11 / lip(g): 14,98 / hc(g): 78,26	26 Arroz integral con tomate y huevo Alubias blancas, judias verdes y zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 599,23 / prot(g): 23,41 / lip(g): 7,03 / hc(g): 107,95	27 Coliflor en salsa de paprika Filete de lomo al horno en salsa de queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 387,34 / prot(g): 23,23 / lip(g): 8,64 / hc(g): 52,6	28 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 545,36 / prot(g): 23,31 / lip(g): 8,83 / hc(g): 75,47	29 Crema de calabacín y patata Salmón al horno en salsa marinera Yogur y pan Kcal: 600,62 / prot(g): 36,81 / lip(g): 24,68 / hc(g): 57,59

# 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



Verdura



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



