



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 662,852 prot (g): 28,657 lip (g): 18,574 hc (g): 91,249	Alubias con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata, tomate) Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 314,216 prot (g): 19,044 lip (g): 10,657 hc (g): 33,888	Paella de pollo(zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 536,065 prot (g): 21,109 lip (g): 16,547 hc (g): 78,115	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón, harina de trigo, naranja, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 604,846 prot (g): 31,393 lip (g): 20,95 hc (g): 67,649	Macarrones con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 756,981 prot (g): 43,17 lip (g): 25,57 hc (g): 85,655
09	10	11	12	13
Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsacebolla, tomate nat, zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 613,62 prot (g): 36,176 lip (g): 18,571 hc (g): 70,214	Arroz con salsa de tomate frito(tomate, cebolla, ajo) Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 500,284 prot (g): 22,797 lip (g): 11,173 hc (g): 75,044	Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 522,646 prot (g): 15,218 lip (g): 17,825 hc (g): 70,683	Espaguetis con salsa de tomate frito (tomate natural triturado, cebolla, Palometa en salsa de puerros(puerro, cebolla, ajo) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 350,886 prot (g): 16,35 lip (g): 14,157 hc (g): 36,841	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 1002,099 prot (g): 44,226 lip (g): 38,95 hc (g): 110,272
16	17	18	19	20
No lectivo	No lectivo	Crema de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 579,549 prot (g): 19,569 lip (g): 29,709 hc (g): 54,529	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo (tacos de pollo, cebolla, tomate natural triturado, pimiento verde) Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 646,237 prot (g): 30,162 lip (g): 19,355 hc (g): 84,221	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 675,33 prot (g): 32,226 lip (g): 30,193 hc (g): 67,112
23	24	25	26	27
Crema de calabaza(puerro, calabaza, cebolla, patata) Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento, cebolla, tomate) Cous cous(aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 543,452 prot (g): 27,192 lip (g): 17,641 hc (g): 65,396	Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Cocido completo Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 919,148 prot (g): 38,414 lip (g): 34,921 hc (g): 103,37	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 576,916 prot (g): 20,573 lip (g): 19,043 hc (g): 73,968	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite) Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 504,408 prot (g): 19,953 lip (g): 11,01 hc (g): 78,564	Macarrones con salsa de tomate frito (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Salmón al horno(aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 423,947 prot (g): 22,824 lip (g): 19,208 hc (g): 39,238
02	03	04	05	06

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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