

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Tortilla francesa Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 438,012 prot (g): 18,146 lip (g): 15,129 hc (g): 58,79	03 Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat, Filete de merluza a la plancha (ajo, perejil, aceite de oliva) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 597,399 prot (g): 29,305 lip (g): 24,851 hc (g): 56,88	04 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 588,414 prot (g): 25,552 lip (g): 18,379 hc (g): 77,546	05 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju Lechuga y pepino Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 601,842 prot (g): 30,112 lip (g): 18,246 hc (g): 75,917	06 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 658,787 prot (g): 37,445 lip (g): 25,496 hc (g): 66,245
09 Espirales gratinados con queso(espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 524,041 prot (g): 29,16 lip (g): 11,566 hc (g): 72,191	10 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 599,724 prot (g): 22,601 lip (g): 19,245 hc (g): 76,664	11 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla, Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dado(aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 632,396 prot (g): 35,095 lip (g): 25,892 hc (g): 60,458	12 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	13 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 837,772 prot (g): 37,072 lip (g): 36,878 hc (g): 87,081
16 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	17 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	18 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 y pan Kcal: 674,03 prot (g): 37,358 lip (g): 21,541 hc (g): 78,753	19 Paella valenciana(pollo taco, preparado paella,tomate nat...) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 548,081 prot (g): 22,634 lip (g): 17,378 hc (g): 77,99	20 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/yogur y pan Kcal: 687,797 prot (g): 37,205 lip (g): 24,979 hc (g): 74,551
23 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	24 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: 269,096 prot (g): 18,579 lip (g): 7,6 hc (g): 29,888	25 Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 525,014 prot (g): 15,206 lip (g): 17,852 hc (g): 71,216	26 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	27 Espaguetis con salsa de tomate frito (tomate frito, cebolla, zanahoria) Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 662,57 prot (g): 28,903 lip (g): 22,209 hc (g): 83,911
30  Vacaciones de semana santa	31  Vacaciones de semana santa	01 	02 	03 

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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo