

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Borrajá con patatas salteada Cheesefrisbee Tomate aliñado Pan Fruta fresca 	Paella de verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y zanahoria Pan Yogur natural 	Garbanzos con patatas y calabaza Empanadillas de atún Lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca 	Crema de puerro y calabacín Pollo al chilindrón Patata panadera al horno Pan Fruta fresca 	Macarrones Bella aurora Abadejo al horno Lechuga y remolacha Pan Fruta fresca 
648,4Kcal - Prot:22,1g - Lip:22,4g - HC:67,6g AGS:7,1g - Azúcares:14,0g - Sal:3,3g	672,1Kcal - Prot:19,8g - Lip:22,2g - HC:93,8g AGS:5,1g - Azúcares:12,4g - Sal:3,7g	729,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:25,9g - HC:93,3g AGS:5,5g - Azúcares:19,6g - Sal:2,6g	622,7Kcal - Prot:35,7g - Lip:23,1g - HC:64,4g AGS:4,8g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g	569,5Kcal - Prot:27,4g - Lip:14,3g - HC:79,4g AGS:2,9g - Azúcares:15,2g - Sal:1,8g
10	11	12	13	14
Coliflor al ajoarriero Lomo adobado al horno Arroz pilaf Pan Fruta fresca 	Alubias con calabaza Tortilla francesa Lechuga y maíz Pan Fruta fresca 	Sopa de lluvia Caballa en salsa de tomate Patatas fritas Fruta fresca 	Lentejas con verduras Escalope de pollo empanado Lechuga y zanahoria Pan Yogur natural 	Arroz con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y tomate Pan Fruta fresca 
455,0Kcal - Prot:19,1g - Lip:13,1g - HC:62,2g AGS:2,7g - Azúcares:16,3g - Sal:3,5g	491,5Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,6g - HC:61,7g AGS:2,8g - Azúcares:14,7g - Sal:1,8g	490,7Kcal - Prot:20,1g - Lip:21,8g - HC:50,2g AGS:3,4g - Azúcares:14,4g - Sal:1,3g	694,7Kcal - Prot:35,0g - Lip:29,1g - HC:69,4g AGS:5,9g - Azúcares:10,1g - Sal:2,4g	522,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:11,1g - HC:82,3g AGS:1,6g - Azúcares:15,0g - Sal:1,7g
17	18	19	20	21
Sopa de cocido con fideos Magro de cerdo con tomate Patatas risoladas Pan Fruta fresca 	Lentejas con zanahoria Abadejo a la andaluza Lechuga y tomate Pan Fruta fresca 	Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y cebolla Lechuga y zanahoria Pan integral Fruta fresca 	Garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y maíz Pan Yogur natural 	Crema de calabacín Merluza con pimiento y tomate Pan Fruta fresca 
572,5Kcal - Prot:28,0g - Lip:17,6g - HC:71,4g AGS:3,7g - Azúcares:16,2g - Sal:2,0g	524,6Kcal - Prot:30,1g - Lip:14,7g - HC:63,6g AGS:2,0g - Azúcares:15,0g - Sal:1,8g	655,2Kcal - Prot:15,0g - Lip:21,9g - HC:93,2g AGS:3,5g - Azúcares:14,5g - Sal:3,5g	663,1Kcal - Prot:41,6g - Lip:26,7g - HC:69,5g AGS:6,5g - Azúcares:11,1g - Sal:2,0g	348,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:7,9g - HC:49,0g AGS:1,1g - Azúcares:15,0g - Sal:1,5g
24	25	26	27	28
Judías verdes con patatas salteadas Hamburguesa con tomate Coditos en blanco Pan Fruta fresca 	Arroz con verduras Croquetas de pollo Lechuga y remolacha Pan Yogur natural 	Lentejas con verduras Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Pan integral Fruta fresca 	Espaguetis napolitana Salmon al horno con ajo y perejil Toamte aliñado Pan Fruta fresca 	Patatas en salsa verde Pollo al ajo Lechuga y maíz Pan Fruta fresca 
705,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,5g - HC:75,5g AGS:8,8g - Azúcares:18,7g - Sal:2,9g	656,2Kcal - Prot:18,2g - Lip:21,1g - HC:95,3g AGS:4,5g - Azúcares:17,1g - Sal:3,1g	500,9Kcal - Prot:26,0g - Lip:15,9g - HC:62,1g AGS:3,0g - Azúcares:14,1g - Sal:1,7g	611,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:20,9g - HC:75,8g AGS:2,3g - Azúcares:15,4g - Sal:1,7g	526,7Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,5g - HC:67,3g AGS:3,2g - Azúcares:14,1g - Sal:1,7g

ALÉRGENOS:

- 1- GLUTEN / 2- LECHE Y DERIVADOS /
- 3- HUEVO / 4- PESCADO / 5- MOLUSCOS /
- 6- CRUSTACEOS / 7- CACAHUETE /
- 8- FRUTOS SECOS / 9- SOJA /
- 10- SÉSAMO / 11- MOSTAZA / 12- APIO /
- 13- ALTRAMUCES /
- 14- DIOXIDOS DE AZUFRE Y SULFITOS

*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



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo