

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Coliflor a la gallega	Tallarines a la carbonara	Crema de boniato, calabaza y puerro	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con salsa de tomate casera
Magro de cerdo en salsa de manzana	Salmon al horno con eneldo	Contramuslo de pollo al ajillo	Tortilla francesa con jamón york	Filete de merluza a la romana
Arroz blanco	Calabacín salteado	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 678,494 prot (g): 36,898 lip (g): 20,993 hc (g): 80,637	Kcal: 734,775 prot (g): 34,092 lip (g): 28,597 hc (g): 81,949	Kcal: 534,537 prot (g): 27,52 lip (g): 17,037 hc (g): 65,377	Kcal: 500,135 prot (g): 17,818 lip (g): 12,918 hc (g): 72,202	Kcal: 742,121 prot (g): 31,697 lip (g): 21,005 hc (g): 102,387
09	10	11	12	13
Macarrones aglio-olio	Paella mixta de marisco y magro	Sopa de cocido con fideos.	Crema de zanahoria	Guiso de alubias blancas con verduras
Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones	Abadejo en adobo de limón frito	Cocido completo al estilo tradicional	Caballa en salsa de tomate	Tortilla de patata y cebolla
-	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	0	Patatas al ajo cabañil	Tomate fresco aliñado con orégano
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 876,357 prot (g): 47,298 lip (g): 29,389 hc (g): 102,016	Kcal: 632,447 prot (g): 31,105 lip (g): 17,186 hc (g): 84,735	Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662	Kcal: 621,878 prot (g): 29,574 lip (g): 25,55 hc (g): 63,217	Kcal: 772,093 prot (g): 26,088 lip (g): 23,411 hc (g): 101,536
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias	Guiso de lentejas con calabaza	Sopa de estrellas con caldo casero	Judías verdes salteadas con patata	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Empanadillas de atún	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil	Ragout de cerdo en salsa aromática	Caldereta de pollo	Revuelto de huevo y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Puré de patata	Zanahoria baby al vapor	Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur y pan
Kcal: 826,517 prot (g): 24,568 lip (g): 26,171 hc (g): 119,991	Kcal: 835,884 prot (g): 45,211 lip (g): 35,241 hc (g): 80,516	Kcal: 636,973 prot (g): 27,368 lip (g): 20,961 hc (g): 79,936	Kcal: 584,356 prot (g): 28,307 lip (g): 18,72 hc (g): 68,985	Kcal: 841,816 prot (g): 36,418 lip (g): 33,578 hc (g): 93,612
23	24	25	26	27
Coditos napolitana con aceitunas	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate casera	Crema de verduras y hortalizas	 Vacaciones de semana santa
Merluza en salsa de naranja	Cocido completo al estilo tradicional	Pollo asado con salsa barbacoa	Bacalao a la muselina de ajo	
Ensalada de lechuga y tomate fresco	0	Ensalada de lechuga y maíz dulce	Patatas dado	
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	
Kcal: 596,35 prot (g): 28,544 lip (g): 15,576 hc (g): 82,998	Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662	Kcal: 666,449 prot (g): 15,994 lip (g): 18,479 hc (g): 105,664	Kcal: 575,179 prot (g): 29,197 lip (g): 16,898 hc (g): 71,736	
30	31	01	02	03
 Vacaciones de semana santa	 Vacaciones de semana santa			 Vacaciones de semana santa

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



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo