

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA): MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>		<p>01</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>02</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>03</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>
<p>06</p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>	<p>07</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Escalope de pollo empanado frito</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 717,417 prot (g): 41 lip (g): 28 hc (g): 71,121</p>	<p>08</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 627,631 prot (g): 27,694 lip (g): 27,266 hc (g): 65,585</p>	<p>09</p> <p>Coditos con bechamel ligera</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 596,59 prot (g): 23,557 lip (g): 19,199 hc (g): 79,068</p>	<p>10</p> <p>Sopa casera de picadillo con quinoa, pollo y huevo duro</p> <p>Garbanzos con verduras salteados al wok (pimient, calabac, patat)</p> <p>Ensalada de col fresca</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 562,835 prot (g): 29,585 lip (g): 17,698 hc (g): 64,775</p>
<p>13</p> <p>Lentejas estofadas con zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 573,672 prot (g): 20,54 lip (g): 20,19 hc (g): 70,609</p>	<p>14</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabac, calabaz, zanah)</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 453,849 prot (g): 25,069 lip (g): 19,205 hc (g): 41,248</p>	<p>15</p> <p>Arroz con verduras y salsa de soja (calab, pim, zanah, maíz)</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 509,502 prot (g): 25,228 lip (g): 9,423 hc (g): 77,467</p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 727,792 prot (g): 24,582 lip (g): 32,38 hc (g): 80,088</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso</p> <p>Guiso de alubias pintas con verduras (tomate, judía, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 625,126 prot (g): 22,505 lip (g): 15,66 hc (g): 88,567</p>
<p>20</p> <p>Sopa casera de picadillo con estrellitas</p> <p>Lomo de cerdo en salsa de tomate y zanahoria con patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 509,214 prot (g): 32,521 lip (g): 15,898 hc (g): 56,192</p>	<p>21</p> <p>Guiso de patatas a la marinera con merluza y aletria</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 689,995 prot (g): 34,713 lip (g): 25,581 hc (g): 76,349</p>	<p>22</p> <p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Muslos de pollo asados con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 541,454 prot (g): 28,253 lip (g): 21,933 hc (g): 54,398</p>	<p>23</p> <p>Guiso de lentejas con patatas y verduras</p> <p>Lenguadina empanada</p> <p>Tomate fresco aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 545,578 prot (g): 32,035 lip (g): 16,393 hc (g): 62,543</p>	<p>24</p> <p>Paella mixta (arroz int), guisant, pollo, calamar, mejillon, gambas, almejas</p> <p>Hummus de garbanzos con tostadas</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 789,042 prot (g): 30,047 lip (g): 22,738 hc (g): 109,487</p>
<p>27</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 540,563 prot (g): 21,266 lip (g): 20,436 hc (g): 65,412</p>	<p>28</p> <p>Sopa casera de picadillo con fideos, pollo y huevo cocido</p> <p>Garbanzos salteados con calabacín, pmimientos, patata y salsa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 565,159 prot (g): 24,785 lip (g): 14,074 hc (g): 78,267</p>	<p>29</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabac, calabaz, zanah)</p> <p>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimienta)</p> <p>Puré de patata</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 697,973 prot (g): 30,573 lip (g): 26,291 hc (g): 79,129</p>	<p>30</p> <p>Cocido andaluz (garb, pollo, patat, j.verde, puer, zanah, apio, morcilla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 726,272 prot (g): 29,655 lip (g): 29,28 hc (g): 79,249</p>	

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

