

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli al ajillo	Paella de verduras	Guiso de garbanzos con calabaza	Sopa de pasta lluvia con caldo casero	Macarrones bella aurora
Hamburguesa a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Empanadillas de atún	Pollo al chilindrón	Filete de abadejo a la romana
Espirales en blanco	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate fresco	Patatas dado	Lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan	Fruta fresca o yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Pan integral y yogur sabor	Fruta fresca y pan
Kcal: 557,078 prot (g): 30,537 lip (g): 12,102 hc (g): 79,601	Kcal: 709,595 prot (g): 21,533 lip (g): 19,936 hc (g): 106,667	Kcal: 760,603 prot (g): 33,368 lip (g): 31,197 hc (g): 83,207	Kcal: 733,249 prot (g): 42,336 lip (g): 27,362 hc (g): 75,926	Kcal: 524,721 prot (g): 42,759 lip (g): 18,72 hc (g): 45,149
09	JORNADA NUTRILAB	11	12	13
Coliflor al ajoarriero	Espaguetis al pomodoro	Sopa de verduras con caldo casero	Guiso de lentejas con verduras	Arroz con verduras
Magro de cerdo a la española	Tortilla francesa	Albóndigas con salsa de cebolla	Escalope de pollo empanado	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil
Arroz pilaf	Crunchybanzos	Patatas fritas	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate fresco
Fruta fresca y pan	Fruta fresca o yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 480,445 prot (g): 15,441 lip (g): 16,333 hc (g): 64,695	Kcal: 896,885 prot (g): 49,75 lip (g): 36,34 hc (g): 94,029	Kcal: 550,834 prot (g): 16,618 lip (g): 17,787 hc (g): 78,154	Kcal: 790,97 prot (g): 49,175 lip (g): 27,609 hc (g): 81,148	Kcal: 789,075 prot (g): 28,328 lip (g): 31,959 hc (g): 94,649
16	17	18	JORNADA DEL ARTE	20
Carnaval	Carnaval	Arroz integral con salsa de tomate casera	Paleta de colores verdes(crema de calabacín)	Potaje de garbanzos
		Tortilla de patata y cebolla	Esculturas de pollo(jamoncitos de pollo al horno)	Abadejo a la andaluza
		Ensalada de lechuga y maíz dulce	Cous cous	Ensalada de lechuga y tomate fresco
		Yogur sabor y pan	Bodegón de fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
		Kcal: 599,661 prot (g): 21,49 lip (g): 27,136 hc (g): 63,012	Kcal: 692,996 prot (g): 40,765 lip (g): 21,388 hc (g): 77,512	Kcal: 664,78 prot (g): 35,902 lip (g): 20,645 hc (g): 78,371
23	24	25	26	INICIO CUARESMA
Judías verdes salteadas con patata	Arroz tres delicias	Guiso de lentejas con verduras	Espaguetis al pesto	Patatas en salsa verde
Hamburguesa con tomate	Pollo al ajillo	Tortilla francesa	Salmón al horno	Varitas de merluza
Coditos en blanco	Lechuga y remolacha	Lechuga y zanahoria	Tomate fresco aliñado con orégano	Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan	Fruta fresca o yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan integral	Fruta fresca y pan
Kcal: 742,433 prot (g): 28,667 lip (g): 24,028 hc (g): 80,113	Kcal: 709,304 prot (g): 36,523 lip (g): 22,475 hc (g): 89,395	Kcal: 572,13 prot (g): 32,47 lip (g): 16,115 hc (g): 74,828	Kcal: 726,455 prot (g): 44,421 lip (g): 38,099 hc (g): 46,968	Kcal: 703,446 prot (g): 22,575 lip (g): 23,231 hc (g): 96,946
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

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta



lácteo