

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
			<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA 	FESTIVO
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>San jacobito frito</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 736,70035 prot (g): 20,4516 lip (g): 27,9726 hc (g): 93,5019</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 592,4754 prot (g): 15,1593 lip (g): 21,5763 hc (g): 76,0104</p>	<p>Arroz con verduras (guisante, calabacín)</p>  <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 711,79135 prot (g): 24,5456 lip (g): 17,5467 hc (g): 111,2395</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo</p> <p>Filete de merluza al horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 632,9025 prot (g): 33,8882 lip (g): 18,9405 hc (g): 77,5767</p>	<p>Coliflor salteada al ajorrero (ajo, pimentón)</p> <p>Contramuslo de pollo al limón</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 542,0341 prot (g): 28,98 lip (g): 20,93805 hc (g): 55,5082</p>
11	12	13	14	Jornada abuelos 15
<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Abadejo a la andaluza frito</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 511,2739 prot (g): 25,95895 lip (g): 16,3024 hc (g): 61,2099</p>	<p>Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)</p> <p>Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra)</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 749,4412 prot (g): 27,0917 lip (g): 40,36155 hc (g): 65,16475</p>	<p>Guiso de garbanzos con calabaza</p> <p>Huevos cocidos</p> <p>Pisto de verduras hortelano</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 633,7696 prot (g): 27,47465 lip (g): 24,9343 hc (g): 68,8252</p>	<p>Paella mixta de marisco y magro</p> <p>Milhoja casera de boloñesa de lentejas</p>  <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 939,435 prot (g): 29,6723 lip (g): 31,9585 hc (g): 128,4251</p>	
Día del celíaco 18	19	20	21	22
 <p>Guiso de alubias blancas con verduras</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco o pan sin gluten</p> <p>Kcal: 633,5396 prot (g): 27,61035 lip (g): 23,3542 hc (g): 69,83835</p>	<p>Crema de coliflor</p> <p>Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Champiñones salteados</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 547,24475 prot (g): 31,55945 lip (g): 19,27285 hc (g): 55,80605</p>	<p>Sopa casera de cocido con fideos</p> <p>Cocido de garbanzos al estilo tradicional</p>  <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 706,98205 prot (g): 28,4349 lip (g): 22,563 hc (g): 90,5119</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 612,03 prot (g): 28,48205 lip (g): 17,66515 hc (g): 81,88115</p>	<p>Judías verdes con patatas salteadas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 433,73515 prot (g): 28,497 lip (g): 19,34185 hc (g): 34,7139</p>
25	26	27	VA POR VOSOTROS 28	29
<p>Crema de calabacín</p> <p>Magro de cerdo al estilo riojano</p> <p>Patatas dado al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 608,02915 prot (g): 30,37725 lip (g): 20,19285 hc (g): 72,15215</p>	<p>Potaje de garbanzos.</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 667,8694 prot (g): 22,15705 lip (g): 23,5865 hc (g): 81,47175</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Abadejo a la andaluza frito</p> <p>Lechuga y pepino</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 608,93305 prot (g): 27,29295 lip (g): 17,13615 hc (g): 83,46585</p>	<p>Espirales a la carbonara (nata, bacon)</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Profiteroles de nata y pan integral</p>	<p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan</p> <p>Kcal: 660,63935 prot (g): 40,57315 lip (g): 23,73255 hc (g): 66,23195</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



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