

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 606,228 prot (g): 17,229 lip (g): 18,732 hc (g): 91,548	03 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Yogur y pan integral Kcal: 742,379 prot (g): 45,811 lip (g): 29,351 hc (g): 68,065	04 Arroz con salsa de tomate Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 623,827 prot (g): 24,703 lip (g): 21,857 hc (g): 79,885	05 Crema de coliflor Albóndigas a la española Patatas dado fritas Vasito helado sabores y pan integral Kcal: 783,506 prot (g): 23,952 lip (g): 38,385 hc (g): 81,565	06 Alubias blancas con chorizo Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 677,461 prot (g): 19,167 lip (g): 31,71 hc (g): 69,316
09 Sopa de fideos Escalope de cerdo Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 471,021 prot (g): 24,053 lip (g): 16,177 hc (g): 54,829	10 Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Vasito helado sabores y pan integral Kcal: 764,058 prot (g): 40,237 lip (g): 30,698 hc (g): 79,462	11 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 583,475 prot (g): 20,732 lip (g): 20,094 hc (g): 72,913	12 Crema de calabaza Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 746,427 prot (g): 28,541 lip (g): 25,971 hc (g): 97,023	13 Arroz a la cazuela con magro sin guisantes Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 539,888 prot (g): 27,421 lip (g): 14,231 hc (g): 73,412
16 Lentejas estofadas con verduras Caprichos de calamar rebozados Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 376,223 prot (g): 14,107 lip (g): 8,344 hc (g): 56,538	17 Macarrones bella aurora Revuelto de jamón york Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 728,862 prot (g): 32,666 lip (g): 28,949 hc (g): 82,673	18 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 661,906 prot (g): 18,7 lip (g): 31,233 hc (g): 72,526	19 Arroz tres delicias Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Vasito helado sabores y pan integral Kcal: 765,014 prot (g): 36,255 lip (g): 33,777 hc (g): 75,429	20 Cocido andaluz Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 674,639 prot (g): 35,89 lip (g): 27,538 hc (g): 64,196
23 Arroz con salsa de tomate Huevos fritos con frankfurt Ensalada de lechuga y maíz Tarta de la abuela y pan blanco Kcal: 877,535 prot (g): 24,249 lip (g): 43,761 hc (g): 95,247	24 Alubias blancas con chorizo Limanda empanada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 667,721 prot (g): 29,654 lip (g): 29,524 hc (g): 62,966	*informacion adicional al dia 24 de junio *lectivo solamente secundaria		

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo