

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|--|
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| | Crema de calabaza y patata Albóndigas mixtas (ternera-cerdo) en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 634,94 / prot(g): 22,1 / lip(g): 33,84 / hc(g): 60,01</small> | Alubias blancas estofadas (batata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan <small>Kcal: 615,93 / prot(g): 28,32 / lip(g): 17,43 / hc(g): 85,21</small> | Paella de verduras (champiñón, pimiento, zanahoria y cebolla) Merluza al horno en salsa de curry Ensalada variada Fruta fresca y pan <small>Kcal: 470,59 / prot(g): 27,22 / lip(g): 4,71 / hc(g): 78,82</small> | Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos y patata Fruta fresca y pan <small>Kcal: 536,33 / prot(g): 17,52 / lip(g): 8,75 / hc(g): 93,06</small> |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 432,85 / prot(g): 15,62 / lip(g): 11,1 / hc(g): 64,71</small> | Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan <small>Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78</small> | Arroz integral con pisto(tomate, calabacín, bereniena, pimiento, cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 524,36 / prot(g): 14,35 / lip(g): 9,06 / hc(g): 94,92</small> | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Caballa al horno Ensalada de tomate Yogur y pan <small>Kcal: 598,51 / prot(g): 35,32 / lip(g): 20,96 / hc(g): 69,05</small> | Alubias blancas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan <small>Kcal: 469,36 / prot(g): 24,08 / lip(g): 7,38 / hc(g): 74,15</small> |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Arroz con salsa de tomate natural Garbanzos con maíz, pimientos y cebolla Yogur y pan <small>Kcal: 644,38 / prot(g): 23,82 / lip(g): 9,95 / hc(g): 113,37</small> | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde) con patatas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca y pan <small>Kcal: 470,17 / prot(g): 13,92 / lip(g): 13,16 / hc(g): 70,92</small> | Sopa de ave con fideos integrales Filete ruso de ternera con tomate y patata dado Fruta fresca y pan <small>Kcal: 485,17 / prot(g): 18,83 / lip(g): 19,35 / hc(g): 57,83</small> | | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 01 |
| Crema de verduras (patata,calabacín.zanahoria y acelaa) Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan <small>Kcal: 546,04 / prot(g): 32,17 / lip(g): 22,1 / hc(g): 54,14</small> | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla.pimiento.zanahoria) Tortilla francesa Ensalada Fruta fresca y pan <small>Kcal: 477,92 / prot(g): 22,98 / lip(g): 9,59 / hc(g): 73,45</small> | Brócoli con patatas y pimentón Filete de aguja con salsa española Fruta fresca y pan <small>Kcal: 602,15 / prot(g): 46,27 / lip(g): 23,8 / hc(g): 44,97</small> | Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Yogur y pan <small>Kcal: 653,1 / prot(g): 32,07 / lip(g): 16,35 / hc(g): 77,53</small> | |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| | | | | |

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

Para cenar puede ser...



Verdura

Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...



Huevo

carne

Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres

Verdura

Huevo



carne

Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

| | | | | | | | | | | | |
|--------|----|-----------|---------|--|--|---|---|---|---|----|----|
| 05-may | S5 | MARTES | PRIMERO | Crema de calabaza y patata | | | | | | | 14 |
| 05-may | S5 | MARTES | SEGUNDO | Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza | | | | | | 11 | |
| 06-may | S5 | MIÉRCOLES | PRIMERO | Arroz con tomate | | | | | | | |
| 06-may | S5 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | Abadejo en salsa de puerros | | 2 | 4 | 6 | | | |
| 07-may | S5 | JUEVES | PRIMERO | Judías verdes al ajillo n | | | | | | | 14 |
| 07-may | S5 | JUEVES | SEGUNDO | Hamburguesa mixta al horno | | | | | 9 | | 14 |