

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
04	05	06	07	08
	<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 437,37 / prot(g): 28,23 / lip(g): 8,59 / hc(g): 62,06</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 518,87 / prot(g): 31,56 / lip(g): 5,82 / hc(g): 82,67</p>	<p>Judías verdes al ajillo n</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 435,15 / prot(g): 20,91 / lip(g): 15,93 / hc(g): 49,98</p>	<p>Macarrones integrales</p> <p>Boloñesa vegetal</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Yogur Los Caserinos y pan</p> <p>Kcal: 540,64 / prot(g): 23,28 / lip(g): 11,23 / hc(g): 83,66</p>
11	12	13	14	15
<p>Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo v verde</p> <p>Caballa en escabeche</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 565,46 / prot(g): 30,66 / lip(g): 19,63 / hc(g): 67,14</p>	<p>Repollo al ajo arriero</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 483,03 / prot(g): 12,25 / lip(g): 17,19 / hc(g): 66,95</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Cordón bleu</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 515,11 / prot(g): 17,97 / lip(g): 15,98 / hc(g): 74,11</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78</p>	<p>Arroz integral con champiñones</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Yogur Los Caserinos y pan</p> <p>Kcal: 624,33 / prot(g): 27,86 / lip(g): 10,04 / hc(g): 106,72</p>
18	19	20	21	22
<p>Crema de calabaza y patata</p> <p>Salchichas con tomate</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 803,27 / prot(g): 23,29 / lip(g): 44,7 / hc(g): 72,64</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 510,47 / prot(g): 20,59 / lip(g): 10,46 / hc(g): 82,57</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Pollo en salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 483,5 / prot(g): 46,03 / lip(g): 10,56 / hc(g): 51,22</p>	<p>Arroz con verduras (champiñón, pimienta, zanahoria v cebolla)</p> <p>Merluza al horno en salsa aurora</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 482,87 / prot(g): 28,09 / lip(g): 4,27 / hc(g): 82,28</p>	
25	26	27	28	29
<p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 560,68 / prot(g): 21,51 / lip(g): 15,18 / hc(g): 82,86</p>	<p>Arroz integral con tomate y huevo</p> <p>Alubias blancas, judías verdes y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 591,9 / prot(g): 22,61 / lip(g): 6,83 / hc(g): 106,75</p>	<p>Coliflor en salsa de paprika</p> <p>Filete de lomo al horno en salsa de queso</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 409,01 / prot(g): 23,63 / lip(g): 8,74 / hc(g): 56,9</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 599,38 / prot(g): 26,03 / lip(g): 13,48 / hc(g): 75,78</p>	<p>Crema de calabacín y patata</p> <p>Salmón al horno en salsa marinera</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Yogur Los Caserinos y pan</p> <p>Kcal: 627,62 / prot(g): 38,01 / lip(g): 25,08 / hc(g): 63,39</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...

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

Pescado



carne



Huevo

Pescado



Fruta

lácteo

