

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	VN 3-8 años kcal: 605,12 P: 24,75 L: 14,19 HC: 72,16 VN 9 a 13 años kcal: 749,7 P: 34,62 L: 19,87 HC: 100,79	3	VN 3-8 años kcal: 607,22 P: 21,82 L: 17,55 HC: 83,51 VN 9 a 13 años kcal: 797,31 P: 28,65 L: 23,02 HC: 109,76	4	VN 3-8 años kcal: 605,28 P: 31,71 L: 20,07 HC: 71,19 VN 9 a 13 años kcal: 795,34 P: 41,69 L: 26,37 HC: 93,66	5	VN 3-8 años kcal: 603 P: 30,4 L: 18,6 HC: 75 VN 9 a 13 años kcal: 777 P: 39,2 L: 24,0 HC: 96,8	6	
<p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>SALMÓN CON SALSA DE PUERROS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º 1, 3 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>		<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>		<p>JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN</p> <p>1º - 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>		<p>LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º 1 2º 3</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>			
9		10	VN 3-8 años kcal: 597,3 P: 30,1 L: 13,7 HC: 68,2 VN 9 a 13 años kcal: 785,12 P: 43,45 L: 19,82 HC: 98,56	11	VN 3-8 años kcal: 593 P: 21,4 L: 26,7 HC: 59,5 VN 9 a 13 años kcal: 765 P: 27,6 L: 34,4 HC: 76,8	12	VN 3-8 años kcal: 604,24 P: 25,02 L: 19,92 HC: 75,62 VN 9 a 13 años kcal: 797,01 P: 33,01 L: 26,31 HC: 99,78	13	VN 3-8 años kcal: 601,4 P: 28,52 L: 9,79 HC: 94,61 VN 9 a 13 años kcal: 744,94 P: 35,22 L: 12,13 HC: 117,09
		<p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>LOMO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA</p> <p>1º - 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>		<p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y HUEVO DURO</p> <p>1º - 2º 1, 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>		<p>PASTA CON VERDURAS ECO</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º 1, 3 2º 3</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>		<p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>	
16	VN 3-8 años kcal: 609,15 P: 38,781 L: 20,46 HC: 62,682 VN 9 a 13 años kcal: 785,85 P: 50,12 L: 26,41 HC: 80,91	17	VN 3-8 años kcal: 585,2 P: 21,01 L: 18,48 HC: 78,1 VN 9 a 13 años kcal: 768,32 P: 27,55 L: 24,30 HC: 102,70	18	VN 3-8 años kcal: 609,46 P: 35,97 L: 18,77 HC: 65,76 VN 9 a 13 años kcal: 790,4 P: 46,63 L: 24,40 HC: 85,26	19	VN 3-8 años kcal: 591,5 P: 26,48 L: 18,47 HC: 77,89 VN 9 a 13 años kcal: 779,34 P: 34,96 L: 24,36 HC: 102,67	20	VN 3-8 años kcal: 579,6 P: 39,12 L: 12,96 HC: 50,28 VN 9 a 13 años kcal: 742,56 P: 50,09 L: 27,60 HC: 64,26
<p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>1º 1, 3 2º 3</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>		<p>MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS SALTEADAS</p> <p>PAVO GUISADO CON VERDURAS</p> <p>1º - 2º -</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>		<p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y POLLO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>		<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS Y MERLUZA</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>		<p>PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>	
23		24		25		26		27	
30		31		<p>ALÉRGENOS: 1-GLUTEN / 2-LECHE Y DERIVADOS / 3-HUEVO / 4-PESCADO / 5-MOLUSCOS / 6-CRUSTACEOS / 7-CACAHUETE / 8-FRUTOS SECOS / 9-SOJA / 10-SÉSAMO / 11-MOSTAZA / 12-APIO / 13-ALTRAMUCES / 14-DIOXIDOS DE AZUFRE Y SULFITOS</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...
  Si en el cole el primer plato fue...	  Para cenar puede ser...
 Verdura >	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz >	 Verdura
 Legumbres >	 Verdura <input type="radio"/>  Pasta/Arroz <input type="radio"/>

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
  Si en el cole el segundo plato fue...	  Para cenar puede ser...
 Huevo >	<input type="radio"/> carne <input type="radio"/> Pescado
 Pescado >	<input type="radio"/> Huevo <input type="radio"/> carne
 Legumbres >	<input type="radio"/> Verdura <input type="radio"/> Huevo
<input type="radio"/> carne >	<input type="radio"/> Huevo <input type="radio"/> Pescado
 Fruta <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Lácteo