

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><b>FIDEUÁ DE VERDURAS</b></p> <p><b>SALMÓN CON SALSA DE PUERROS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º 1, 3                      2º 4, 5, 6</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>		<p><b>CREMA DE VERDURAS</b></p> <p><b>GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO</b></p> <p>1º -                              2º 4, 5, 6</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>		<p><b>JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR</b></p> <p><b>POLLO AL CHILINDRÓN</b></p> <p>1º -                              2º -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>		<p><b>LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ</b></p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º 1                              2º 3</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></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><b>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</b></p> <p><b>LOMO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA</b></p> <p>1º -                              2º -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>		<p><b>CREMA DE CALABACÍN</b></p> <p><b>LENTEJAS CON VERDURAS Y HUEVO DURO</b></p> <p>1º -                              2º 1, 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>		<p><b>PASTA CON VERDURAS ECO</b></p> <p><b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º 1, 3                              2º 3</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>		<p><b>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</b></p> <p><b>MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º -                              2º 4, 5, 6</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></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><b>SOPA DE FIDEOS</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b></p> <p>1º 1, 3                              2º 3</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>		<p><b>MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS SALTEADAS</b></p> <p><b>PAVO GUISADO CON VERDURAS</b></p> <p>1º -                              2º -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>		<p><b>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y POLLO</b></p> <p><b>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º -                              2º 4, 5, 6</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>		<p><b>CREMA DE VERDURAS</b></p> <p><b>GARBANZOS CON VERDURAS Y MERLUZA</b></p> <p>1º -                              2º 4, 5, 6</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>		<p><b>PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS</b></p> <p><b>SALMÓN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º -                              2º 4, 5, 6</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></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