

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p><b>1</b> VN 3-8 años kcal: 583,68 P: 25,99 L: 12,19 HC: 89,94 VN 9 a 13 años kcal: 786,59 P: 35,10 L: 16,42 HC: 121,14</p> <p><b>ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE</b></p> <p><b>ALBÓNDIGAS GUISADAS CON VERDURAS</b></p> <p>1º - 2º 14</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>2</b> VN 3-8 años kcal: 600 P: 30,6 L: 18,6 HC: 74,7 VN 9 a 13 años kcal: 775 P: 39,4 L: 24,1 HC: 96,4</p> <p><b>ESPAGUETIS EN SALSAS DE TOMATE</b></p> <p><b>TORTILLA FRANCESA 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>3</b> VN 3-8 años kcal: 604,35 P: 30,77 L: 24,65 HC: 60,35 VN 9 a 13 años kcal: 761,94 P: 38,76 L: 31,04 HC: 76,02</p> <p><b>BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS</b></p> <p><b>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</b></p> <p>1º - 2º -</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>4</b> VN 3-8 años kcal: 591,1 P: 18,28 L: 17,25 HC: 83,14 VN 9 a 13 años kcal: 743,68 P: 23,07 L: 21,61 HC: 104,49</p> <p><b>CREMA DE VERDURAS</b></p> <p><b>ALUBIAS CON VERDURAS Y CALAMAR</b></p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
<p><b>7</b> 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</p> <p><b>FIDEUÁ DE VERDURAS</b></p> <p><b>SALMÓN CON SALSAS 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>8</b> 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</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>9</b> 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</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>10</b> 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</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>	<p><b>11</b> VN 3-8 años kcal: 583 P: 21,4 L: 24,3 HC: 61,7 VN 9 a 13 años kcal: 753 P: 27,6 L: 31,4 HC: 79,6</p> <p><b>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</b></p> <p><b>ABADEJO EN SALSAS DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º - 2º 4, 5, 6</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</b></p>
			<p><b>17</b></p> <p><b>14</b> 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</p> <p><b>MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS SALTEADAS</b></p> <p><b>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN</b></p> <p>1º - 2º 3</p> <p><b>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>15</b> 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> <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>
<p><b>21</b></p> <p><b>18</b> VN 3-8 años kcal: 608,88 P: 19,78 L: 27,77 HC: 72,15 VN 9 a 13 años kcal: 797,04 P: 25,92 L: 36,40 HC: 94,45</p> <p><b>JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA AL ACEITE DE AJO</b></p> <p><b>POLLO AL CHILINDRÓN</b></p> <p>1º - 2º -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>22</b></p> <p><b>19</b> VN 3-8 años kcal: 603,6 P: 38,28 L: 10,08 HC: 83,28 VN 9 a 13 años kcal: 785,29 P: 49,73 L: 13,06 HC: 108,41</p> <p><b>CREMA DE CALABACÍN</b></p> <p><b>ALUBIAS CON VERDURAS Y PAVO</b></p> <p>1º - 2º -</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>	<p><b>23</b></p> <p><b>20</b> VN 3-8 años kcal: 593,25 P: 38,01 L: 23,31 HC: 54,81 VN 9 a 13 años kcal: 729 P: 46,8 L: 28,6 HC: 67,4</p> <p><b>MACARRONES INTEGRALES CON SALSAS DE TOMATE</b></p> <p><b>SALCHICHAS A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA</b></p> <p>1º 1, 3 2º 14</p> <p><b>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</b></p>		
				<p><b>ALÉRGICOS: 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</b></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...



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo