

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de garbanzos con arroz · Merluza a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>664.07kcal - Prot:32.57g - Lip:17.57g - HC:90.63g</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis italiana con queso · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>497.60kcal - Prot:16.53g - Lip:8.28g - HC:81.90g</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> · Trinchat (col y patata) · Gallo San Pedro con ajo y perejil y ensalada de lechuga v maiz · Pan del día Yogur natural La Fageda <p>669.30kcal - Prot:28.98g - Lip:26.54g - HC:74.38g</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras · Estofado de cerdo al estilo maño · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>555.24kcal - Prot:22.02g - Lip:14.31g - HC:77.21g</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pescado con arroz · Lentejas estofadas con cebolla · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>475.77kcal - Prot:19.81g - Lip:7.86g - HC:78.63g</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabacín y calabaza · Lomo de cerdo en salsa española · Pan día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>528.52kcal - Prot:31.60g - Lip:17g - HC:58.43g</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes · Abadejo con salsa calabacín y cebolla y ensalada de lechuga v zanahoria · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>539.3kcal - Prot:18,01g - Lip:7.84g - HC:89.32g</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Coditos con tomate · Alubias blancas con verduras y mejillonesal curry · Pan día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>539,3kcal - Prot:18,01g - Lip:7.84g - HC:89.32g</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> · Judías verdes con patatas Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada de tomate · Pan del día Yogur natural La Fageda <p>653.79kcal - Prot:44.43g - Lip:20.99g - HC:67.68g</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> · Escudella (pasta + garbanzos) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga · Pan día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>658.13 kcal - Prot:19.77g - Lip:22.38g - HC:86.89g</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz a la napolitana Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga v tomate · Pan del día Yogur natural La Fageda <p>618.17kcal - Prot:37.74g - Lip:22.48g - HC:64.16g</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de picadillo con huevo · Lentejas con verduras · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>544.42kcal - Prot:20.28g - Lip:9.27g - HC:88.10g</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espirales integrales a la italiana y queso · Gallo de San Pedro con pimiento y calabacín con ensalada de lechuga · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>523.88kcal - Prot:26.62g - Lip:13.37g - HC:68.06g</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> · Alubias blancas con calabaza Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>522.73kcal - Prot:25.06g - Lip:15.92g - HC:65.74g</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> · Verdura tricolor Abadejo a la marinera con guisantes · Pan día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>586.76kcal - Prot:21.94g - Lip:26.58g - HC:60.24g</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrones con calabacín y zanahoria Pollo provenzal con aceitunas y ensalada de lechuga v maiz · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>664.07kcal - Prot:32.57g - Lip:17.57g - HC:90.63g</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado con arroz Garbanzos con champiñones · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) <p>497.60kcal - Prot:16.53g - Lip:8.28g - HC:81.90g</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Judías verde y patata · Longaniza de cerdo con salsa tomate y ensalada de lechuga v aceitunas · Pan integral Yogur natural La Fageda <p>669.30kcal - Prot:28.98g - Lip:26.54g - HC:74.38g</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.) <p>555.24kcal - Prot:22.02g - Lip:14.31g - HC:77.21g</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz con salsa de tomate · Merluza al horno en salsa verde · Pan día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.) <p>475.77kcal - Prot:19.81g - Lip:7.86g - HC:78.63g</p>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrones a la napolitana Lentejas estofadas con pimiento · Pan integral Yogur natural La Fageda <p>617.66kcal - Prot:29.32g - Lip:10.24g - HC:94.54g</p>				

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo