

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	2	4
	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de ave con fideos integrales · Tortilla de patata y calabacín con lechuga y aceitunas · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 	<ul style="list-style-type: none"> · Alubias guisadas con calabaza · Cinta de lomo asado en salsa rubia con lechuga y maiz · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz a la zaragozana · Merluza al horno al ajoarriero con lechuga y tomate · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahoria · Pavo estrogonof · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)
	497.60kcal - Prot:16.53g - Lip:8.28g - HC:81.90g	669.30kcal - Prot:28.98g - Lip:26.54g - HC:74.38g	555.24kcal - Prot:22.02g - Lip:14.31g - HC:77.21g	475.77kcal - Prot:19.81g - Lip:7.86g - HC:78.63g
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none"> · Espirales integrales con tomate · Hamburguesa de ternera al horno con lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 	<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas estilo Ordesa · Tortilla francesa · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 	<ul style="list-style-type: none"> · Menestra de verduras · Pollo asado al limón con lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 	<ul style="list-style-type: none"> · Dados de patata con oregano · Garbanzos con espinacas y lechuga con maiz · Pan del día · Yogur natural La Fageda 	<p>JORNADA GASTRONÓMICA SEMANA SANTA</p> <p>Paella de marisco</p> <p>Cazuela de pescado</p> <p>Pan</p> <p>Natilla de vainilla</p> 
528.52kcal - Prot:31.60g - Lip:17g - HC:58.43g	497.60kcal - Prot:16.53g - Lip:8.28g - HC:81.90g	539.3kcal - Prot:18.01g - Lip:7.84g - HC:89.32g	653.79kcal - Prot:44.43g - Lip:20.99g - HC:67.68g	
14	15	16	17	18
SE	MA	NA	SAN	TA
21	22	23	24	25
LUNES DE PASCUA	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes · Abadejo con salsa de calabacín y cebolla con lechuga y zanahoria · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 	SAN JORGE	<ul style="list-style-type: none"> · Judías verdes con patata · Albóndigas de ternera a la jardinera con lechuga y tomate · Pan del día · Yogur natural La Fageda 	<ul style="list-style-type: none"> · Escudella (pasta + garbanzos) · Tortilla de patata y calabacín con lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
	544.04kcal - Prot:22.33g - Lip:11.3g - HC:84.43g		653.79kcal - Prot:44.43g - Lip:20.99g - HC:67.68g	658.13kcal - Prot:19.77g - Lip:22.38g - HC:86.89g
28	29	30		
<ul style="list-style-type: none"> · Arroz a la napolitana · Contramuslo de pollo asado con lechuga y tomate · Pan del día · Yogur natural La Fageda 	<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.) 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirales integrales a la italiana y queso · Gallo San Pedro con pimientos y calabacín y ensalada · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 		
618.17kcal - Prot:37.74g - Lip:22.48g - HC:64.16g	544.42kcal - Prot:20.28g - Lip:9.27g - HC:88.1g	523.88kcal - Prot:26.62g - Lip:13.67g - HC:68.06g		

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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo