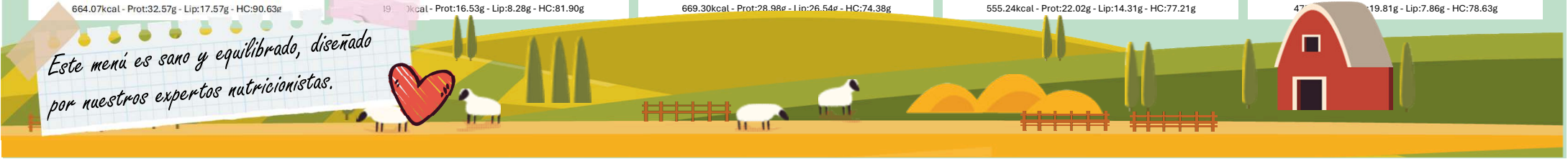


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
· Macarrones con calabacín y zanahoria Guiso de pollo a la italiana con aceitunas y ensalada de lechuga y maíz · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 664.07kcal - Prot:32.57g - Lip:17.57g - HC:90.63g	Sopa de pescado con arroz Garbanzos con champiñones · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 497.60kcal - Prot:16.53g - Lip:8.28g - HC:81.90g	· Judías verde y patata · Longaniza de cerdo con salsa tomate y ensalada de lechuga y aceitunas · Pan integral Yogur natural La Fageda 669.30kcal - Prot:28.98g - Lip:26.54g - HC:74.38g	Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 555.24kcal - Prot:22.02g - Lip:14.31g - HC:77.21g	· Arroz con salsa de tomate · Merluza al horno en salsa verde · Pan día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.) 475.77kcal - Prot:19.81g - Lip:7.86g - HC:78.63g
12	13	14	15	16
Macarrones a la napolitana Lentejas estofadas con pimiento · Pan del día Yogur natural La Fageda 528.52kcal - Prot:31.60g - Lip:17g - HC:58.43g	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y calabacín con lechuga y aceitunas · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 497.60kcal - Prot:16.53g - Lip:8.28g - HC:81.90g	Alubias guisadas con calabaza Guiso de cerdo estofado con pera · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 539.3kcal - Prot:18,01g - Lip:7.84g - HC:89.32g	Arroz tres delicias Merluza con salsa de jamón y lechuga con tomate · Pan del día · Yogur natural La Fageda 653.79kcal - Prot:44.43g - Lip:20.99g - HC:67.68g	DIA DEL CELÍACO Vichyssoise Pavo estrogonof con patata Degustación de pan sin gluten · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 539,3kcal - Prot:18,01g - Lip:7.84g - HC:89.32g
19	20	21	22	23
Espirales integrales con tomate Hamburguesa de ternera al horno co lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 528.52kcal - Prot:31.60g - Lip:17g - HC:58.43g	· Lentejas estilo Ordesa · Tortilla francesa con lechuga y maíz · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 497.60kcal - Prot:16.53g - Lip:8.28g - HC:81.90g	· Menestra de verduras · Pollo asado al limón con lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 539,3kcal - Prot:18,01g - Lip:7.84g - HC:89.32g	· Dados de patata con oregano · Garbanzos con espinacas y lechuga con maíz · Pan del día · Yogur natural La Fageda 653.79kcal - Prot:44.43g - Lip:20.99g - HC:67.68g	Arroz con setas Filete de abadejo con salsa aurora · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 475.77kcal - Prot:19.81g - Lip:7.86g - HC:78.63g
26	27	28	29	30
· 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.) 664.07kcal - Prot:32.57g - Lip:17.57g - HC:90.63g	· Espaguetis italiana con queso · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 497.60kcal - Prot:16.53g - Lip:8.28g - HC:81.90g	Patatas estofadas · Gallo San Pedro con ajo y perejil y ensalada de lechuga y maíz · Pan del día Yogur natural La Fageda 669.30kcal - Prot:28.98g - Lip:26.54g - HC:74.38g	· Crema de verduras · Estofado de cerdo al estilo habanero · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 555.24kcal - Prot:22.02g - Lip:14.31g - HC:77.21g	· Sopa de pescado con arroz · Lentejas estofadas con cebolla · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 475.77kcal - Prot:19.81g - Lip:7.86g - HC:78.63g

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...

Para cenar puede ser...

Verdura

Pasta/Arroz

Pasta/Arroz

Verdura

Legumbres

Verdura

Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...

Para cenar puede ser...

Huevo

carne

Pescado

Pescado

Huevo

carne

Legumbres

Verdura

Huevo

carne

Huevo

Pescado

Fruta

Lácteo