

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabacín y calabaza</li> <li>· Lomo de cerdo en salsa española</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>528,52kcal - Prot:31,6g - Lip:17g - HC:58,43g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz tres delicias</li> <li>· Abadejo con salsa calabacín y cebolla y ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>544,04kcal - Prot:22,33g - Lip:11,3g - HC:84,43g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Coditos con salsa Aurora</li> <li>· Alubias blancas con verduras y mejillones al curry</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>539,3kcal - Prot:18,01g - Lip:7,84g - HC:89,32g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Guisantes guisados a la sevillana</li> <li>· Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur natural La Fageda</li> </ul> <p>653,79kcal - Prot:44,43g - Lip:20,99g - HC:67,68g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Escudella (pasta+garbanzos)</li> <li>· Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>658,13kcal - Prot:19,77g - Lip:22,38g - HC:86,89g</p>
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz napolitana</li> <li>· Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur natural La Fageda</li> </ul> <p>618,17kcal - Prot:37,74g - Lip:22,48g - HC:64,16g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de picadillo con huevo</li> <li>· Lentejas con verduras</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>544,42kcal - Prot:20,28g - Lip:9,27g - HC:88,1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espirales integrales a la italiana con queso</li> <li>· Gallo de San Pedro con salsa de pimientos y calabacín y ensalada de lechuga</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>523,88kcal - Prot:26,62g - Lip:13,67g - HC:68,06g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alubias blancas con calabaza</li> <li>· Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>522,73kcal - Prot:25,06g - Lip:15,92g - HC:65,74g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura tricolor</li> <li>· Abadejo a la marinera con guisantes</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>586,76kcal - Prot:21,94g - Lip:26,58g - HC:60,24g</p>
16	17	18	19	20
<p><b>JORNADA GASTRONÓMICA FIN DE CURSO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Canelones de carne</b></li> <li>· <b>Pollo rebozado con ensalada de colores</b></li> <li>· <b>Pan del día</b></li> <li>· <b>Natilla de chocolate</b></li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de pescado con arroz</li> <li>· Garbanzos con champiñones</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>497,60kcal - Prot:16,56g - Lip:8,28g - HC:81,90g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Judías verde y patata</li> <li>· Longaniza de cerdo con ensalada de lechuga y aceitunas</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>669,30kcal - Prot:28,98g - Lip:26,54g - HC:74,38g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas estofadas</li> <li>· Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>555,24kcal - Prot:22,02g - Lip:14,31g - HC:77,21g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con salsa de tomate</li> <li>· Merluza al horno en salsa verde con guisantes</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)</li> </ul> <p>475,77kcal - Prot:19,81g - Lip:7,86g - HC:78,63g</p>
23	24	25	26	27
<p><b>FELICES VACACIONES DE VERANO</b></p>				
30				
				

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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo