

LUNES

3

FESTIVO

10

- Sopa de garbanzos
- Merluza a la marinera con lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

528,52kcal - Prot:31,6g - Lip:17g - HC:58,43g

17

- Crema de calabacin y calabaza
- Contramuslo de pollo en salsa española
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

617,66kcal - Prot:29,32g - Lip:10,24g - HC:94,54g

24

- Arroz a la napolitana
- Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Yogur natural La Fageda

664,07kcal - Prot:32,57g - Lip:17,57g - HC:90,63g

MARTES

4

- Letenjas tipo ordesa
- Tortilla a la francesa
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

581,01kcal - Prot:16,91g - Lip:20,95g - HC:74,19g

11

- Espaguetis italiana con queso
- Tortilla a la francesa con lechuga ya aceitunas
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

544,04kcal - Prot:22,33g - Lip:11,g - HC:84,43g

18

- Arroz con cebolla, zanahoria, guisantes y tomate
- Abadejo con salsa calabacín y cebolla con lechuga y zanahoria
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

544,42kcal - Prot:20,28g - Lip:9,27g - HC:88,1g

25

- Verdura tricolor
- Lentejas con verduras
- Pan integral
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

497,60kcal - Prot:16,56g - Lip:8,28g - HC:81,90g

MIÉRCOLES

5

- Menestra de verduras salteada
- Pollo asado al tomillo limon con lechuga y aceitunas
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

553,51kcal - Prot:25,91g - Lip:16,63g - HC:77,96g

12

- Trinchat (col y patata)
- Salmón al horno con lechuga y maíz
- Pan del día
- Yogur natural La Fageda

539,3kcal - Prot:18,01g - Lip:7,84g - HC:89,32g

19

- Codillos con salsa aurora
- Alubias blancas guisadas con verduras
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

523,88kcal - Prot:26,62g - Lip:13,67g - HC:68,06g

26

- Espirales integrales a la italiana y queso
- Salmón al horno con hierbas provenzales con ensalda
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

669,30kcal - Prot:28,98g - Lip:26,54g - HC:74,38g

JUEVES

6

- Dados de patata con calabaza al horno a la italiana
- Garbanzos con espinacas con lechuga y maíz
- Pan del día
- Yogur natural La Fageda

514,42kcal - Prot:18,38g - Lip:7,19g - HC:88,28g

13

- Crema de verduras
- Magro de cerdo al estilo maño
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

528,71kcal - Prot:23,96g - Lip:12,21g - HC:78,39g

20

- Judias verdes con patatas
- Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada de tomate
- Pan del día
- Yogur natural La Fageda

522,73kcal - Prot:25,06g - Lip:15,92g - HC:65,74g

27

- Alubias blancas con calabaza
- Tortilla da la francesa con ensalada de lechuga y aceitunas
- Pan del día
- Fruta (la manzana y pera son de P.I.)

555,24kcal - Prot:22,02g - Lip:14,31g - HC:77,21g

VIERNES

7

- Arroz con setas
- Filete de abadejo con salsa aurora y calabacín
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

516,43kcal - Prot:30,69g - Lip:15,14g - HC:60,72g

14

- Arroz con tomate
- Lentejas estofada con cebolla
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

581,01kcal - Prot:16,91g - Lip:20,95g - HC:74,19g

21

- Escudella (pasta+garbanzos)
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada
- Pan del día
- Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.)

586,76kcal - Prot:21,94g - Lip:26,58g - HC:60,24g

28

- Sopa de picadillo con huevo
- Abadejo a la marinera con guisantes
- Pan del día
- Fruta (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...



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

