

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Crema de guisantes Tortilla paisana (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 530,342 prot (g): 24,42 lip (g): 20,209 hc (g): 56,096</small>	Arroz integral con salsa de tomate Fingers de pescado caseros (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 564,927 prot (g): 22,974 lip (g): 17,187 hc (g): 77,346</small>	Brócoli con ajada Cinta de lomo a la plancha Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 450,316 prot (g): 30,722 lip (g): 19,168 hc (g): 34,739</small>	Macarrones salteados (1, 3, 10 y 12) Boloñesa vegetal de soja (1, 7, 9 y 10) Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y remolacha (14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 606,07 prot (g): 34,68 lip (g): 15,471 hc (g): 80,044</small>	Sopa de verduras (1, 3, 10 y 12) Estofado de pavo con verduras Patatas guisadas Lacteo o fruta (2) y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 605,53 prot (g): 39,76 lip (g): 20,954 hc (g): 60,695</small>
11	12	13	14	15
Arroz amarillo Pollo asado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 608,98 prot (g): 31,243 lip (g): 21,263 hc (g): 71,592</small>	Crema de verduras y hortalizas con picatostes (1, 9, 10 y 12) Huevos cocidos (3) Judías verdes con patatas cocidas y chorizo Lacteo o fruta (2) y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 915,05 prot (g): 34,337 lip (g): 30,529 hc (g): 117,848</small>	Espaguetis integrales con atún y tomate (1, 3, 4, 10 y 12) Guiso de alubias vegetales Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 573,495 prot (g): 21,8 lip (g): 11,183 hc (g): 87,633</small>	Lentejas guisadas con vegetales (1) Filete de merluza a la plancha (4, 5 y 6) Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha (14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 473,64 prot (g): 29,097 lip (g): 12,806 hc (g): 56,072</small>	Coliflor gratinada (2 y 3) Milanesa de cerdo (1, 2, 3, 10 y 12) Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas (11 y 14) Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 490,338 prot (g): 30,328 lip (g): 22,981 hc (g): 36,55</small>
18	19	20	21	22
Arroz integral salteado Albóndigas con pisto de verduras (1, 2, 10, 12 y 14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14) Lacteo o fruta (2) y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 683,785 prot (g): 22,687 lip (g): 28,795 hc (g): 79,355</small>	Pizza casera tradicional (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) Guiso de garbanzos, espinacas y patata Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 437,905 prot (g): 14,731 lip (g): 11,936 hc (g): 67,208</small>	 VERDIPASTA Caella al horno (4, 5 y 6) Ensalada mixta (14) Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 491,731 prot (g): 25,617 lip (g): 14,707 hc (g): 60,607</small>	Crema de calabaza Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla (14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 484,56 prot (g): 18,505 lip (g): 22,952 hc (g): 48,302</small>	Lentejas estofadas vegetales (1) Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas asadas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 676,179 prot (g): 38,475 lip (g): 19,81 hc (g): 79,182</small>
25	26	27	28	29
Sopa de ave con estrellitas (1, 3, 10 y 12) Carne estofada Ensalada de lechuga, tomate y maíz (14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 249,782 prot (g): 6,942 lip (g): 4,036 hc (g): 44,912</small>	Arroz tres delicias (maiz, zanahoria y huevo) (3) Filete de merluza a la plancha (4, 5 y 6) Ensalada de lechuga, remolacha y maiz dulce (14) Lacteo o fruta (2) y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 673,34 prot (g): 26,525 lip (g): 17,137 hc (g): 99,66</small>	 Crema de calabaza, calabacín y zanahoria Huevos cocidos (3) Judías verdes con patatas a la riojana Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 554,773 prot (g): 22,174 lip (g): 30,697 hc (g): 42,297</small>	Garbanzos con espinacas Croquetas de pollo (1, 2, 10 y 13) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14) Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 567,89 prot (g): 19,084 lip (g): 19,789 hc (g): 71,869</small>	Ensaladilla rusa con atún y huevo (3, 4 y 14) Lasaña vegetal con soja texturizada (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12) <small>Kcal: 428,133 prot (g): 10,881 lip (g): 26,175 hc (g): 34,318</small>
01	02	03	04	05
1 GLUTEN 2 LECHE 3 HUEVO 4 PESCADO 5 MOLUSCOS 6 CRUSTACEOS 7 FRUTOS CASCARA	8 CACAHUETE 9 SESAMO 10 SOJA 11 ALTRAMUCES 12 MOSTAZA 13 APIO 14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Marién Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M 

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.



02 Convivencia

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



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.



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



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



ARUME
COCINAMOS PARA TI

