




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>06</p>  <p>Semana Santa</p>	<p>07</p> <p>Pizza casera con tomate natural y champiñones (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)</p> <p>Guiso de garbanzos, espinacas y patata</p> <p>Ensalada de tomate, aceitunas y maíz (11 y 14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 414,606 prot (g): 9,328 lip (g): 11,388 hc (g): 66,606</p>	<p>08</p> <p>Espaguetis con tomate (1, 3, 10 y 12)</p> <p>Caella al horno (4, 5 y 6)</p> <p>Ensalada mixta (14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 491,731 prot (g): 25,617 lip (g): 14,707 hc (g): 60,607</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de patata (3)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla (14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 484,56 prot (g): 18,505 lip (g): 22,952 hc (g): 48,302</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas vegetales (1)</p> <p>Jamonicitos de pollo al ajillo</p> <p>Patatas asadas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 676,179 prot (g): 38,475 lip (g): 19,81 hc (g): 79,182</p>
<p>13</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes (1, 9, 10 y 12)</p> <p>Huevos cocidos (3)</p> <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 564,14 prot (g): 23,56 lip (g): 17,889 hc (g): 71,185</p>	<p>14</p> <p>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y aceitunas) (11 y 14)</p> <p>Filete de merluza a la plancha (4, 5 y 6)</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y maíz dulce (14)</p> <p>Lacteo o fruta (2) y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 665,74 prot (g): 26,605 lip (g): 17,297 hc (g): 96,06</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabaza, calabacín y zanahoria</p> <p>Carne estofada</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pimiento rojo (14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 249,152 prot (g): 6,279 lip (g): 7,037 hc (g): 36,665</p>	<p>16</p> <p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Croquetas de pollo (1, 2, 10 y 13)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 567,89 prot (g): 19,084 lip (g): 19,789 hc (g): 71,869</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de pasta integral (1, 3, 10 y 12)</p> <p>Lentejas guisadas con vegetales (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 342,78 prot (g): 16,212 lip (g): 5,849 hc (g): 50,912</p>
<p>20</p> <p>Macarrones gratinados con queso light (1, 2, 3, 10 y 12)</p> <p>Albóndigas caseras con salsa de tomate (1, 2, 10, 12 y 14)</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha (14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 727,428 prot (g): 31,551 lip (g): 34,94 hc (g): 69,4</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Salmón al horno con eneldo (4, 5 y 6)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 531,005 prot (g): 20,9 lip (g): 23,957 hc (g): 54,823</p>	<p>22</p> <p>JORNADAS HOLLYWOOD</p> 	<p>23</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 504,731 prot (g): 28,097 lip (g): 13,476 hc (g): 65,402</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de calabacín (3)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 546,784 prot (g): 24,895 lip (g): 24,063 hc (g): 51,847</p>
<p>27</p> <p>Arroz con pisto de verduras</p> <p>Filete de merluza a la plancha (4, 5 y 6)</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y maíz dulce (14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 478,65 prot (g): 20,585 lip (g): 11,267 hc (g): 72,14</p>	<p>28</p> <p>Caldo vegetal gallego</p> <p>Tortilla de patata (3)</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas (11 y 14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 558,954 prot (g): 25,567 lip (g): 21,397 hc (g): 58,946</p>	<p>29</p> <p>Espaguetis integrales salteados (1, 3, 10 y 12)</p> <p>Escalopines vegetales caseros al horno (1, 7, 9 y 10)</p> <p>Ensalada de tomate, aceitunas y maíz (11 y 14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 579,526 prot (g): 16,492 lip (g): 20,745 hc (g): 73,183</p>	<p>30</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Guiso de pollo</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Lacteo o fruta (2) y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p>Kcal: 668,06 prot (g): 41,38 lip (g): 23,527 hc (g): 69,875</p>	<p>01</p> 
<p>04</p> <p>1 GLUTEN 2 LECHE 3 HUEVO 4 PESCADO 5 MOLUSCOS 6 CRUSTACEOS 7 FRUTOS CASCARA</p>	<p>05</p> <p>8 CACAHUETE 9 SESAMO 10 SOJA 11 ALTRAMUCES 12 MOSTAZA 13 APIO 14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS</p>	<p>06</p>	<p>07</p>	<p>08</p> <p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</p>

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



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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo