

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Crema de col, puerro y zanahoria Coditos con atún Pan Fruta	Sopa de pescado Pollo al chilindrón Verduras salteadas Pan Yogur	Potaje de alubias con verduras Huevos revueltos con champiñones Pan Fruta
		 580,7Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,0g - HC:71,9g - Sal:1,2g	 519,6Kcal - Prot:28,2g - Lip:13,9g - HC:68,4g - Sal:1,6g	 541,2Kcal - Prot:29,7g - Lip:19,2g - HC:58,8g - Sal:1,2g
10	11	12	13	14
Crema de hortalizas Macarrones a la boloñesa Pan Fruta	Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo Tomates aliñados Pan Yogur	Potaje de garbanzos y verduras Dorado en salsa casera Arroz salteado Pan Fruta	<b>UN PASEO POR LAS ISLAS: TENERIFE</b> Caldo verde Carne fiesta Pan Quesillo	Potaje de lentejas Paella marinera Pan Fruta
 501,2Kcal - Prot:38,2g - Lip:13,8g - HC:52,0g - Sal:1,2g	 608,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:30,5g - HC:55,7g - Sal:1,5g	 570,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:13,7g - HC:67,7g - Sal:1,6g	 571,7Kcal - Prot:19,4g - Lip:13,5g - HC:91,2g - Sal:1,4g	 766,2Kcal - Prot:37,5g - Lip:34,4g - HC:73,3g - Sal:1,1g
17	18	19	20	21
Potaje de acelgas Hamburguesa de ave con salsa casera Menestra de verduras salteada Pan Fruta	Crema de calabacín y zanahoria Pollo en adobo Ensalada con remolacha Pan Yogur	Potaje de judías pintas Revuelto de jamón york con papas Pan Fruta	Crema de calabaza y zanahoria Paella mixta Pan Yogur	<b>JORNADA LONDINENSE</b> Sopa de fideos 'Fish and Chips' (Merluza empanada con papas fritas) Pan Fruta
 638,1Kcal - Prot:39,2g - Lip:27,1g - HC:56,1g - Sal:1,6g	 500,9Kcal - Prot:16,3g - Lip:11,4g - HC:78,5g - Sal:1,4g	 524,3Kcal - Prot:19,2g - Lip:18,9g - HC:62,8g - Sal:1,2g	 528,5Kcal - Prot:25,5g - Lip:12,1g - HC:76,7g - Sal:1,1g	 554,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:7,8g - HC:79,5g - Sal:1,1g
24	25	26	27	28
Crema de calabaza y calabacín Tallarines con pavo al wok Pan Fruta	Sopa hortelana Fogonero a la mediterránea Papas cocidas Pan Yogur	 Vichyssoise de pera Paella de carne Pan Fruta	Sopa de pescado Pollo al curry Menestra de verduras al vapor Pan Yogur	Potaje de lentejas Revuelto de huevo Tomates aliñados Pan Fruta
 627,4Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,2g - HC:66,7g - Sal:1,5g	 617,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:21,2g - HC:76,2g - Sal:1,4g	 548,2Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,6g - HC:61,0g - Sal:1,5g	 583,2Kcal - Prot:21,8g - Lip:21,3g - HC:73,5g - Sal:1,8g	 698,7Kcal - Prot:35,5g - Lip:21,0g - HC:88,2g - Sal:1,6g
31				
Crema de col, puerro y zanahoria Albóndigas de ave con tomate Arroz salteado Pan Fruta		 <a href="https://blog.colechef.com/es/">https://blog.colechef.com/es/</a>		
 586,9Kcal - Prot:26,7g - Lip:10,0g - HC:65,7g - Sal:1,4g				

*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.



## 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.

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 3 HUEVO
- 5 MOLLUSCOS
- 7 CACAHUETES
- 9 SOJA
- 11 MOSTAZA
- 13 ALTRAMUCES
- 2 LÁCTEOS
- 4 PESCADO
- 6 CRUSTÁCEOS
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 12 APIO
- 14 AZUFRE Y SULFITO

## 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

carne

Huevo

Pescado

Fruta



Lácteo