

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Potaje de alubias con verduras Macarrones con tomate y atún Ensalada tricolor Fruta / pan o pan integral 653,4kcal - prot:23,5g - lip:15,6g - hc:94,3g	Crema de hortalizas Croquetas de pollo fritas Ensalada mixta Fruta / pan o pan integral 557,5kcal - prot:19,6g - lip:8,0g - hc:95,5g
12	13	14	15	16
Crema de calabacín Coditos con jamón en salsa casera Ensalada de tomate y millo Fruta / pan o pan integral 522,6kcal - prot:14,5g - lip:11,6g - hc:86,1g	Crema de batata, puerro y calabaza Salteado de lentejas con verduras y arroz Fruta / pan o pan integral 571,9kcal - prot:25,8g - lip:19,7g - hc:73,5g	Sopa de verduras con arroz Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada tropical Fruta / pan o pan integral 633,6kcal - prot:35,4g - lip:17,5g - hc:68,9g	Potaje de judías pintas Huevos estrellados con papas Ensalada de tomate Yogur natural / pan o pan integral 610,4kcal - prot:26,7g - lip:20,4g - hc:70,4g	Sopa de fideos Estofado de ternera a la jardinera Fruta / pan o pan integral 614,8kcal - prot:28,7g - lip:10,9g - hc:68,4g
19	20	21	22	23
Potaje de alubias blancas Tortilla española al horno Ensalada de col, millo y zanahoria Fruta / pan o pan integral 595,5kcal - prot:19,4g - lip:19,1g - hc:76,1g	Sopa de pescado con arroz Pollo asado al ajillo Tomates aliñados Yogur sabor / pan o pan integral 574,7kcal - prot:37,1g - lip:23,2g - hc:51,5g	Crema de guisantes y zanahorias Macarrones integrales en salsa napolitana con atún Ensalada mixta Fruta / pan o pan integral 541,4kcal - prot:17,5g - lip:14,1g - hc:80,6g	Sopa de estrellas Dorado al horno a la mediterránea Papas cocidas Fruta / pan o pan integral 469,3kcal - prot:24,7g - lip:12,1g - hc:62,0g	Crema de acelgas Arroz milanese veggie con champiñones y guisantes Fruta / pan o pan integral 470,4kcal - prot:10,2g - lip:7,3g - hc:86,6g
26	27	28	29	30
Sopa de letras Churros de pescado fritos Ensalada variada con huevo Fruta / pan o pan integral 539,4kcal - prot:18,7g - lip:19,1g - hc:70,1g	Crema de calabaza Moros y cristianos (judías pintas con arroz) Fruta / pan o pan integral 494,2kcal - prot:14,4g - lip:8,4g - hc:82,4g	Crema de verduras Dorado al horno a la vizcaína Zanahorias encebolladas salteadas Fruta / pan o pan integral 405,3kcal - prot:21,7g - lip:16,4g - hc:39,3g	Potaje de lentejas Espaguetis a la boloñesa Ensalada de tomates Yogur natural / pan o pan integral 667,2kcal - prot:29,3g - lip:18,9g - hc:89,7g	Sopa de picadillo con huevo y arroz Pollo asado con pimiento y cebolla Ensalada tricolor Fruta / pan o pan integral 597,2kcal - prot:40,3g - lip:24,0g - hc:52,8g
	 <a href="https://blog.colechef.com/es/">https://blog.colechef.com/es/</a>			

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.

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 MOLUSCOS   | 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



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo