

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06 No lectivo	07 Crema de puerro y calabaza Hamburguesa de ave al horno con salsa casera de tomate Papas fritas Fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 740,622 prot (g): 22,49 lip (g): 37,692 hc (g): 73,218</small>	08 Arroz tres delicias (huevo, guisante, zanahoria) Pollo asado en su jugo con ajo y perejil Ensalada de tomate Fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 702,31 prot (g): 39,399 lip (g): 25,882 hc (g): 76,177</small>	09 Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Macarrones integrales con boloñesa vegetal de lentejas Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Yogur natural o fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 589,666 prot (g): 22,518 lip (g): 15,614 hc (g): 83,768</small>	10 Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo) Dorado al horno con mojo verde Ensalada de col y zanahoria Fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 528,696 prot (g): 28,926 lip (g): 17,899 hc (g): 59,05</small>
13 Potaje de berros con judías pintas Espirales tricolor con salsa de calabaza y champiñones Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 710,707 prot (g): 18,219 lip (g): 29,982 hc (g): 86,203</small>	14 Sopa de pescado (dorado) con arroz integral Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de tomate, zanahoria y millo Yogur natural o fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 526,53 prot (g): 32,322 lip (g): 22,891 hc (g): 46,122</small>	15 Crema de batata, calabaza y puerro Paella de carne (cerdo) Fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 523,395 prot (g): 15,906 lip (g): 9,711 hc (g): 89,571</small>	16 Crema de calabaza y zanahoria Dorado al horno con ajo y perejil Papas arrugadas Fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 491,206 prot (g): 23,688 lip (g): 16,643 hc (g): 58,176</small>	17 Sopa de fideos Huevos estrellados con papas dado Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 551,341 prot (g): 15,035 lip (g): 18,937 hc (g): 74,761</small>
20 Crema de calabacín y zanahoria Arroz a la cubana (salchichas, huevo y salsa de tomate) Fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 531,788 prot (g): 12,583 lip (g): 11,707 hc (g): 90,533</small>	21 Sopa de ave con arroz integral Garbanzos compuestos con papas y verduras (menestra) Fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 533,475 prot (g): 22,113 lip (g): 8,086 hc (g): 86,81</small>	22 Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Pollo asado con manzana Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 551,463 prot (g): 33,051 lip (g): 23,067 hc (g): 49,452</small>	23 Potaje de lentejas Tortilla española al horno Ensalada de tomate y zanahoria Yogur natural o fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 636,864 prot (g): 32,197 lip (g): 26,896 hc (g): 61,86</small>	24 Sopa de fideos Atún al horno con mojo rojo Papas cocidas/ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 633,627 prot (g): 29,5 lip (g): 24,195 hc (g): 71,035</small>
27 Sopa de picadillo de huevo con arroz (pollo, huevo cocido) Empanadillas de atún fritas Ensalada mixta Fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 688,66 prot (g): 22,577 lip (g): 22,025 hc (g): 97,247</small>	28 Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo) Cerdo en adobo al horno Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Yogur natural o fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 612,27 prot (g): 39,48 lip (g): 24,925 hc (g): 54,541</small>	29 Crema de berros Dorado al horno con mojo cilantro Papas cocidas Fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 493,935 prot (g): 24,312 lip (g): 15,826 hc (g): 59,778</small>	30 Potaje de alubias blancas con verduras Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral <small>Kcal: 676,872 prot (g): 24,579 lip (g): 16,161 hc (g): 97,715</small>	



<https://blog.colechef.com/es/>

Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano, pera, mandarina y naranja.

La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

