

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>31</b></p> <p>Coditos salteados al ajillo con calabacín</p> <p>Lomo adobado al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 569,183 prot (g): 24,128 lip (g): 16,367 hc (g): 75,566</p>	<p><b>01</b></p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Bacalao a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 577,171 prot (g): 30,257 lip (g): 17,261 hc (g): 65,871</p>	<p><b>02</b></p> <p>Arroz al horno con magro de cerdo</p> <p>Revuelto de jamón york con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 558,742 prot (g): 23,952 lip (g): 23,236 hc (g): 61,82</p>	<p><b>03</b></p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Escalope de pollo empanado</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 700,513 prot (g): 41,426 lip (g): 27,403 hc (g): 67,551</p>	<p><b>04</b></p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Salmón al horno con salsa de piña</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 572,86 prot (g): 26,566 lip (g): 23,872 hc (g): 60,619</p>
<p><b>07</b></p> <p>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta roja y verde, ajo)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 572,015 prot (g): 20,286 lip (g): 20,115 hc (g): 70,376</p>	<p><b>08</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz y pan integral</p> <p>Kcal: 600,732 prot (g): 34,296 lip (g): 23,566 hc (g): 61,527</p>	<p><b>09</b></p> <p>Guiso de patatas con magro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 490,296 prot (g): 22,511 lip (g): 17,714 hc (g): 61,141</p>	<p><b>10</b></p> <p>Espirales napolitana</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 601,746 prot (g): 23,159 lip (g): 17,797 hc (g): 83,266</p>	<p><b>11</b></p> <p>Ensalada variada con queso fresco</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 738,073 prot (g): 24,789 lip (g): 30,637 hc (g): 67,866</p>
<p><b>14</b></p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>	<p><b>15</b></p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>	<p><b>16</b></p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>	<p><b>17</b></p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>	<p><b>18</b></p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>
<p><b>21</b></p> <p>Ensalada variada con huevo</p> <p>Macarrones boloñesa</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 495,957 prot (g): 16,13 lip (g): 14,558 hc (g): 71,655</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro)</p> <p>Gallo a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 417,143 prot (g): 20,198 lip (g): 14,541 hc (g): 46,978</p>	<p><b>23</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 580,431 prot (g): 34,182 lip (g): 14,496 hc (g): 76,201</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de puchero con estrellitas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 558,915 prot (g): 18,25 lip (g): 18,542 hc (g): 73,927</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 549,852 prot (g): 32,317 lip (g): 16,415 hc (g): 64,783</p>
<p><b>28</b></p> <p>Sopa de ave con verduras y estrellitas</p> <p>Cinta de lomo con tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 610,319 prot (g): 29,63 lip (g): 21,858 hc (g): 69,583</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Fogonero a la roteña</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 364,553 prot (g): 16,961 lip (g): 11,334 hc (g): 44,624</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 544,36 prot (g): 24,9 lip (g): 16,806 hc (g): 75,994</p>	<p><b>01</b></p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 576,751 prot (g): 40,608 lip (g): 14,732 hc (g): 61,823</p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>02</b></p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 722,905 prot (g): 35,31 lip (g): 28,908 hc (g): 78,284</p> <p>FESTIVO</p>

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.

# 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