

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
<p>* 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.</p> <p>* Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.</p>			<p>ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO</p>	<h1>FESTIVO</h1>
04	05	06	07	08
<p>Guiso de lentejas eco</p> <p>Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y atún</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 425,408 prot (g): 24,918 lip (g): 14,367 hc (g): 45,629</p>	<p>Arroz meloso de champiñones</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 459,244 prot (g): 11,42 lip (g): 17,381 hc (g): 65,863</p>	<p>Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 465,855 prot (g): 25,458 lip (g): 21,023 hc (g): 41,783</p>	<p>Crema de zanahoria con tostones caseros</p> <p>Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 1196,65 prot (g): 47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101</p>	<p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Revuelto de huevo y patata</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 736,322 prot (g): 30,815 lip (g): 49,823 hc (g): 36,671</p>
11	12	13	14	<p>JORNADA DEL HORTICULTOR</p> <p>Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata</p>
<p>Vichyssoise con tostones caseros</p> <p>Muslo de pollo en salsa de calabacín</p> <p>Tomate con hierbas provenzales</p> <p>Yogur y fruta y pan</p>	<p>Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras</p> <p>Hamburguesa mixta completa (pan, queso, tomate, lechuga)</p> <p>Patatas gajo al horno</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 820,6 prot (g): 34,67 lip (g): 31,515 hc (g): 75,83</p>	<p>Guiso de patata y verdura</p> <p>Abadejo en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 260,582 prot (g): 16,113 lip (g): 11,078 hc (g): 21,895</p>	<p>Arroz rossejat con garbanzos</p> <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 521,478 prot (g): 19,518 lip (g): 26,567 hc (g): 48,36</p>	<p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 484,487 prot (g): 23,77 lip (g): 25 hc (g): 44,481</p>
18	<p>DEGUSTACIÓN BRASIL</p>	20	21	22
<p>Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros</p> <p>Goulash de magro en salsa</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 461,28 prot (g): 28,798 lip (g): 18,218 hc (g): 39,49</p>	<p>Macarrones integrales a la boloñesa</p> <p>Bacaladilla al horno con salsa mery</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 400,618 prot (g): 20,92 lip (g): 16,369 hc (g): 41,07</p>	<p>Fabada vegetal (alubias blancas con verduras)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 444,774 prot (g): 20,979 lip (g): 23,388 hc (g): 31,63</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Picos con hummus de garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 491,695 prot (g): 15,225 lip (g): 14,148 hc (g): 73,206</p>	<p>Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 377,317 prot (g): 26,414 lip (g): 19,885 hc (g): 20,834</p>
25	26	27	28	<p>JORNADA MEXICANA</p> <p>Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado</p> <p>Quesadilla de pollo y queso</p> <p>Nachos</p> <p>Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan</p>
<p>Guiso de patata, verdura y ternera</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Ensalada de col, zanahoria y manzana</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 344,812 prot (g): 18,28 lip (g): 14,263 hc (g): 32,952</p>	<p>Crema de calabacín con tostones caseros</p> <p>Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 399,484 prot (g): 13,267 lip (g): 21,483 hc (g): 35,039</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales</p> <p>Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 591,164 prot (g): 26,298 lip (g): 26,768 hc (g): 54,791</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Revuelto de huevo</p> <p>Maíz salteado</p> <p>Yogur y fruta y pan</p> <p>Kcal: 487,763 prot (g): 26,344 lip (g): 20,544 hc (g): 45,218</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.

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...	Para cenar puede ser...
>	
Verdura	Pasta/Arroz
>	
Pasta/Arroz	Verdura
>	○
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
>	○
Huevo	carne Pescado
>	○
Pescado	Huevo carne
>	○
Legumbres	Verdura Huevo
>	○
carne	Huevo Pescado
○	
Fruta	lácteo

