


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Brócoli a la casera</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p><small>Kcal: 434,206 prot (g): 31,765 lip (g): 13,734 hc (g): 41,991</small></p>	<p>02</p> <p>Ensalada de pasta tricolor con brotes y virutas de huevo (1, 2, 3, 4, 10, 11, 12 y 14)</p> <p>Salmón al horno con eneldo (4, 5 y 6)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p><small>Kcal: 672,924 prot (g): 28,354 lip (g): 26,908 hc (g): 76,392</small></p>	<p>03</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de calabacín (3)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14)</p> <p>Lacteo o fruta (2) y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p><small>Kcal: 711,094 prot (g): 30,705 lip (g): 27,733 hc (g): 76,947</small></p>	<p>04</p> <p>Macarrones gratinados (1, 2, 3, 10 y 12)</p> <p>Filete ruso casero en salsa (14)</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha (14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p><small>Kcal: 447,543 prot (g): 13,574 lip (g): 13,33 hc (g): 65,782</small></p>	<p>05</p> <p>Paella mixta (4, 5 y 6)</p> <p>Lentejas estofadas vegetales (1)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p><small>Kcal: 609,612 prot (g): 25,701 lip (g): 9,683 hc (g): 98,981</small></p>
<p>08</p> <p>Arroz con pisto de verduras</p> <p>Filete de merluza a la plancha (4, 5 y 6)</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y maíz dulce (14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p><small>Kcal: 478,65 prot (g): 20,585 lip (g): 11,267 hc (g): 72,14</small></p>	<p>09</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla de patata (3)</p> <p>Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas (11 y 14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p><small>Kcal: 637,714 prot (g): 27,399 lip (g): 26,416 hc (g): 66,708</small></p>	<p>10</p> <p>JORNADA SUPERHÉROES</p> 	<p>11</p> <p>Espaguetis integrales con atún y tomate (1, 3, 4, 10 y 12)</p> <p>Guiso de alubias casero</p> <p>Lacteo o fruta (2) y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p><small>Kcal: 745,405 prot (g): 27,53 lip (g): 14,693 hc (g): 116,533</small></p>	<p>12</p> <p>Salpicón de pescado (4, 5, 6 y 14)</p> <p>Milanesa de cerdo (1, 2, 3, 10 y 12)</p> <p>Ensalada de tomate, aceitunas y maíz (11 y 14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p><small>Kcal: 472,037 prot (g): 30,185 lip (g): 22,822 hc (g): 33,922</small></p>
<p>15</p> <p>Ensaladilla rusa (3, 4, 11 y 14)</p> <p>Tortilla de patata (3)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p><small>Kcal: 740,612 prot (g): 25,959 lip (g): 47,222 hc (g): 49,498</small></p>	<p>16</p> <p>Arroz integral a la milanesa</p> <p>Fingers de pescado caseros (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p><small>Kcal: 348,149 prot (g): 18,248 lip (g): 12,955 hc (g): 38,443</small></p>	<p>17</p> <p>Macarrones salteados (1, 3, 10 y 12)</p> <p>Boloñesa vegetal de soja (1, 7, 9 y 10)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y remolacha (14)</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p><small>Kcal: 598,47 prot (g): 34,76 lip (g): 15,631 hc (g): 76,444</small></p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Albóndigas caseras con salsa de tomate (14)</p> <p>Patatas gajo</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p><small>Kcal: 240,17 prot (g): 6,79 lip (g): 3,877 hc (g): 41,84</small></p>	<p>19</p> <p>Ensalada de pajaritas (1, 2, 3, 4, 10, 11, 12 y 14)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Helado vasito (2) y pan integral de horno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 y 12)</p> <p><small>Kcal: 775,749 prot (g): 36,91 lip (g): 27,809 hc (g): 90,324</small></p>

- 1 GLUTEN
- 2 LECHE
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTACEOS
- 7 FRUTOS CASCARA

- 8 CACAHUETE
- 9 SESAMO
- 10 SOJA
- 11 ALTRAMUCES
- 12 MOSTAZA
- 13 APIO
- 14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS



Fruta fresca de temporada (primavera):
manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.

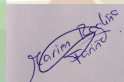
La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.



MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO



Marién Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M



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.



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



ARUME
COCINAMOS PARA TI

DOWN
España

FACE
Federación de Asociaciones de Celeros de España

FUNDACIÓN
VICKI BERNADET