

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 https://blog.colechef.com/es/	 nutrilab		Semana Santa 	
06	07	08	09	10
Vacaciones 				
13	14	15	16	17
Sopa de ave con arroz integral Hamburguesa de ave al horno con salsa casera de tomate Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral Kcal: 621,269 prot (g): 24,081 lip (g): 30,477 hc (g): 59,834	Crema de puerro y calabaza/ensalada de zanahoria, pepino y aceitunas Garbanzos compuestos con papas y verduras (menestra) Fruta y pan o pan integral Kcal: 514,825 prot (g): 18,752 lip (g): 8,959 hc (g): 82,689	Sopa de verduras con fideos/Ensalada César Jamoncitos de pollo asados Pisto de verduras salteado Fruta y pan o pan integral Kcal: 561,942 prot (g): 38,289 lip (g): 21,928 hc (g): 51,007	Potaje de alubias pintas Dorado al horno con mojo verde Ensalada campera (papa, tomate, pimiento, atún) Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 561,226 prot (g): 36,557 lip (g): 19,705 hc (g): 55,127	Crema de calabacín y zanahoria Tortilla española al horno Ensalada caprese (lechuga, tomate, aceitunas, queso) Fruta y pan o pan integral Kcal: 515,032 prot (g): 18,682 lip (g): 23,904 hc (g): 52,685
20	21	22	23	24
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Lentejas estofadas al curry con arroz Fruta y pan o pan integral Kcal: 579,683 prot (g): 20,221 lip (g): 8,057 hc (g): 100,178	Sopa de estrellas Lomo de cerdo asado en su jugo Coliflor con bechamel gratinada Fruta y pan o pan integral Kcal: 724,978 prot (g): 44,167 lip (g): 27,3 hc (g): 70,061	Potaje de alubias blancas con verduras Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral Kcal: 670,438 prot (g): 23,936 lip (g): 15,615 hc (g): 97,977	Crema de berros Palometa al horno en adobo Ensalada niçoise (lechuga, papas, huevo, atún, aceituna, mostaza) Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 563,535 prot (g): 31,579 lip (g): 25,187 hc (g): 49,602	Sopa de picadillo de huevo con arroz (pollo, huevo cocido) Croquetas de pollo fritas Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Fruta y pan o pan integral Kcal: 525,17 prot (g): 14,717 lip (g): 17,125 hc (g): 74,62
27	28	29	30	01
Crema de calabacín Espaguetis integrales con pollo en salsa casera Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan o pan integral Kcal: 514,866 prot (g): 18,207 lip (g): 11,546 hc (g): 80,795	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada griega (lechuga, tomate y pepino) Fruta y pan o pan integral Kcal: 594,442 prot (g): 28,985 lip (g): 18,791 hc (g): 75,598	Crema de batata, calabaza y puerro/ensalada de col, zanah., millo Ternera guisada a la jardinera (menestra, papas) Fruta y pan o pan integral Kcal: 571,438 prot (g): 28,099 lip (g): 12,828 hc (g): 81,155	Potaje de lentejas Huevos estrellados con champiñones y papas dado Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, aceitunas) Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 722,726 prot (g): 26,64 lip (g): 26,746 hc (g): 82,749	Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano, pera, mandarina y naranja. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>

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

 Huevo

 Verdura

 Huevo

 Pescado

 carne

 Huevo

 Pescado

 Fruta

 lácteo