

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>31</p> <p>Coditos sin gluten con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 583,657 prot (g): 26,747 lip (g): 21,197 hc (g): 70,808</p>	<p>01</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Bacalao al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 499,951 prot (g): 24,862 lip (g): 11,249 hc (g): 67,55</p>	<p>02</p> <p>Arroz al horno con magro de cerdo</p> <p>Revuelto de patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 448,962 prot (g): 12,844 lip (g): 15,853 hc (g): 62,769</p>	<p>03</p> <p>Brócoli salteado con patatas</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 470,103 prot (g): 35,794 lip (g): 14,142 hc (g): 47,322</p>	<p>04</p> <p>Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla)</p> <p>Salmón al horno con salsa de piña</p> <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 560,26 prot (g): 24,426 lip (g): 22,687 hc (g): 63,898</p>
<p>07</p> <p>Col con patatas salteada</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 497,685 prot (g): 13,179 lip (g): 18,505 hc (g): 64,624</p>	<p>08</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</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 656,098 prot (g): 32,559 lip (g): 22,884 hc (g): 79,48</p>	<p>09</p> <p>Guiso de patatas con magro</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 477,696 prot (g): 20,381 lip (g): 16,529 hc (g): 64,42</p>	<p>10</p> <p>Arroz napolitana</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 592,781 prot (g): 18,54 lip (g): 16,172 hc (g): 91,695</p>	<p>11</p> <p>Ensalada variada con queso fresco</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 590,61 prot (g): 32,63 lip (g): 25,991 hc (g): 56,147</p>
<p>14</p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>	<p>15</p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>	<p>16</p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>	<p>17</p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>	<p>18</p> <p>Vacaciones</p> <p>De</p> <p>Semana</p> <p>Santa</p> <p>2025</p>
<p>21</p> <p>Ensalada variada con huevo</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 421,482 prot (g): 9,15 lip (g): 9,481 hc (g): 74,001</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro)</p> <p>Gallo san pedro al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 381,923 prot (g): 19,842 lip (g): 10,849 hc (g): 48,657</p>	<p>23</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 sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 567,831 prot (g): 32,052 lip (g): 13,311 hc (g): 79,48</p>	<p>24</p> <p>Sopa de puchero con garbanzos y fideos sin gluten</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 533,958 prot (g): 14,265 lip (g): 16,925 hc (g): 77,29</p>	<p>25</p> <p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 508,496 prot (g): 23,289 lip (g): 14,682 hc (g): 69,554</p>
<p>28</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Cinta de lomo con tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 639,268 prot (g): 33,151 lip (g): 24,042 hc (g): 70,73</p>	<p>29</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 sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 362,753 prot (g): 14,531 lip (g): 10,599 hc (g): 50,303</p>	<p>30</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 531,76 prot (g): 22,77 lip (g): 15,621 hc (g): 79,273</p>	<p>01</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 sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 564,151 prot (g): 38,478 lip (g): 13,547 hc (g): 65,102</p> <p>FESTIVO</p>	<p>02</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos</p> <p>Kcal: 601,005 prot (g): 28,78 lip (g): 25,193 hc (g): 80,313</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...	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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteo