

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p> <p>Arroz con verduras <sup>(1,1)</sup></p> <p>Jamonicos de pollo en salsa con champiñones <sup>(16)</sup></p> <p>Patatas fritas <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup></p> <p>Fruta fresca</p> <p>812,3Kcal - Prot:39,1g - Lip:29,1g - HC:95,6g AGS:6,0g - Azúcares:16,2g - Sal:1,9g</p> | <p>2</p> <p>Crema de calabaza <sup>(16)</sup></p> <p>Salmón a la plancha <sup>(5)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup></p> <p>Yogur sabor <sup>(2)</sup></p> <p>602,8Kcal - Prot:29,0g - Lip:24,0g - HC:65,0g AGS:4,8g - Azúcares:21,8g - Sal:2,0g</p>                          | <p>3</p> <p>Alubias blancas estofadas <sup>(11, 16)</sup></p> <p>Tortilla de patata y cebolla <sup>(4)</sup></p> <p>Lechuga y maíz <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup></p> <p>Fruta fresca</p> <p>622,7Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,1g - HC:83,0g AGS:3,0g - Azúcares:16,8g - Sal:3,5g</p>             | <p>4</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas <sup>(11, 16)</sup></p> <p>Albóndigas de ternera a la jardinera <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup></p> <p>Fruta fresca</p> <p>574,0Kcal - Prot:22,0g - Lip:25,8g - HC:58,2g AGS:8,5g - Azúcares:17,2g - Sal:2,4g</p>                             | <p>5</p> <p>Macarrones con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup></p> <p>Merluza a la romana <sup>(1, 4, 5)</sup></p> <p>Lechuga y aceitunas <sup>(5, 16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup></p> <p>Fruta fresca</p> <p>611,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:20,1g - HC:79,8g AGS:3,0g - Azúcares:15,0g - Sal:2,1g</p> |
| <p>8</p>  <p>Festivo</p>                                                                                                                                                                                                       | <p>9</p> <p>Sopa de cocido con fideos <sup>(1, 10, 13, 17)</sup></p> <p>Cocido completo <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17)</sup></p> <p>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup></p> <p>Fruta fresca</p> <p>832,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:40,3g - HC:82,9g AGS:13,4g - Azúcares:16,8g - Sal:2,4g</p>                                                     | <p>10</p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil <sup>(5)</sup></p> <p>Lechuga y queso fresco <sup>(2, 16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup></p> <p>Fruta fresca</p> <p>454,1Kcal - Prot:20,7g - Lip:11,9g - HC:82,3g AGS:2,1g - Azúcares:17,9g - Sal:2,1g</p>      | <p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa <sup>(4)</sup></p> <p>Lechuga y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup></p> <p>Fruta fresca</p> <p>533,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:15,3g - HC:82,6g AGS:2,9g - Azúcares:13,5g - Sal:1,7g</p>                                                    | <p>12</p> <p>Sopa de ave con fideos <sup>(1, 10, 13, 14, 16)</sup></p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup></p> <p>Yogur sabor <sup>(2)</sup></p> <p>581,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:17,3g - HC:65,0g AGS:5,0g - Azúcares:21,5g - Sal:2,0g</p>             |
| <p>15</p> <p>Lentejas con arroz <sup>(1, 11, 16)</sup></p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Patatas fritas <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup></p> <p>Fruta fresca</p> <p>757,7Kcal - Prot:42,7g - Lip:27,1g - HC:80,9g AGS:5,6g - Azúcares:15,8g - Sal:2,0g</p>                                     | <p>16</p> <p>Crema de calabaza <sup>(16)</sup></p> <p>Lomo en salsa con verduritas <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup></p> <p>Patatas asadas <sup>(1, 2, 4, 16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup></p> <p>Yogur sabor <sup>(2)</sup></p> <p>641,0Kcal - Prot:29,1g - Lip:17,6g - HC:88,0g AGS:4,9g - Azúcares:24,4g - Sal:4,3g</p> | <p>17</p> <p>Garbanzos estofados <sup>(11, 16)</sup></p> <p>Tortilla de patata y calabacín <sup>(1, 2, 4, 16)</sup></p> <p>Lechuga y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup></p> <p>Fruta fresca</p> <p>649,2Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,8g - HC:72,4g AGS:4,6g - Azúcares:16,9g - Sal:2,0g</p> | <p>18</p> <p>Judías verdes con patatas al vapor <sup>(1, 11, 16)</sup></p> <p>Jamonicos de pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Lechuga y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup></p> <p>Fruta fresca</p> <p>598,0Kcal - Prot:37,1g - Lip:23,6g - HC:54,8g AGS:5,4g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g</p> | <p>19</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>22</p>  <p>Vacaciones</p>                                                                                                                                                                                                  | <p>23</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>24</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>25</p>  <p>Navidad</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p>26</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>29</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>30</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>31</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.

## 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.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

## 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                                 | o | Lácteo                  |