

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
			Puré de verduras ⁽¹⁶⁾ Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur sabor ⁽²⁾ 499,0Kcal - Prot:32,2g - Lip:15,1g - HC:55,9g AGS:4,3g - Azúcares:24,1g - Sal:1,9g	Espirales gratinados ^(1, 2, 4, 10, 13) Filete de merluza a la plancha ⁽⁵⁾ Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 576,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:17,2g - HC:76,6g AGS:4,0g - Azúcares:15,8g - Sal:2,0g
12	13	14	15	16
Arroz con verduras ^(11, 17) Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones ⁽¹⁶⁾ Patatas fritas ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 813,2Kcal - Prot:39,2g - Lip:29,0g - HC:95,7g AGS:6,0g - Azúcares:16,4g - Sal:1,9g	Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾ Salmón a la plancha ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur sabor ⁽²⁾ 576,4Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,3g - HC:65,0g AGS:4,6g - Azúcares:21,8g - Sal:2,0g	Alubias blancas estofadas ^(11, 16) Tortilla de patata y cebolla ⁽⁴⁾ Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 623,6Kcal - Prot:19,9g - Lip:19,1g - HC:83,0g AGS:3,0g - Azúcares:17,0g - Sal:3,5g	Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16) Albóndigas de ternera a la jardinera ^(1, 2, 4, 10, 11, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 574,9Kcal - Prot:22,1g - Lip:25,8g - HC:58,3g AGS:8,5g - Azúcares:13,7g - Sal:2,4g	Macarrones con tomate ^(1, 10, 13) Merluza a la romana ^(1, 4, 5) Lechuga y aceitunas ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 612,2Kcal - Prot:24,4g - Lip:20,1g - HC:79,9g AGS:3,0g - Azúcares:15,2g - Sal:2,1g
19	20	21	22	23
Tallarines a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Gallo al horno ⁽⁵⁾ Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 604,1Kcal - Prot:28,9g - Lip:18,9g - HC:76,8g AGS:6,7g - Azúcares:17,2g - Sal:2,5g	Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17) Cocido completo ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 833,2Kcal - Prot:28,5g - Lip:40,3g - HC:83,0g AGS:13,4g - Azúcares:16,8g - Sal:2,4g	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Merluza al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Lechuga y queso fresco ^(2, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 455,0Kcal - Prot:20,8g - Lip:11,9g - HC:62,4g AGS:2,1g - Azúcares:18,2g - Sal:2,1g	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 533,9Kcal - Prot:18,9g - Lip:15,3g - HC:82,7g AGS:2,9g - Azúcares:13,7g - Sal:1,7g	Sopa de ave con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16) Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur sabor ⁽²⁾ 581,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:17,3g - HC:65,0g AGS:5,0g - Azúcares:21,5g - Sal:2,0g
26	27	28	29	30
Lentejas con arroz ^(1, 11, 16) Estofado de pavo Patatas fritas ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 691,9Kcal - Prot:34,8g - Lip:23,2g - HC:80,9g AGS:4,5g - Azúcares:16,0g - Sal:1,9g	Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾ Lomo en salsa con verduritas ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Patatas asadas ^(1, 2, 4, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur sabor ⁽²⁾ 641,0Kcal - Prot:29,1g - Lip:17,6g - HC:88,0g AGS:4,9g - Azúcares:24,4g - Sal:4,3g	Garbanzos estofados ^(11, 16) Tortilla de patata y calabacín ^(1, 2, 4, 16) Lechuga y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 650,1Kcal - Prot:26,3g - Lip:25,8g - HC:72,4g AGS:4,6g - Azúcares:17,1g - Sal:2,0g	Judías verdes con patatas al vapor ^(11, 16) Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 598,9Kcal - Prot:37,1g - Lip:23,6g - HC:54,9g AGS:5,4g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g	Espaguetis con tomate ^(1, 10, 13) Salmón a la plancha ⁽⁵⁾ Lechuga, tomate y aceitunas ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 592,2Kcal - Prot:24,2g - Lip:20,3g - HC:75,0g AGS:2,7g - Azúcares:15,4g - Sal:2,0g

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