

LUNES

2

Menestra de verduras con patatas salteadas^(11, 16)

Pechuga de pollo al horno

Patatas fritas⁽¹⁶⁾

Pan^(1, 2, 10, 12)

Fruta fresca

559,9Kcal - Prot:31,8g - Lip:16,0g - HC:69,4g AGS:2,8g - Azúcares:18,6g - Sal:2,0g

9

Espaguetis napolitana^(1, 10, 13)

Jamonicitos de pollo al horno

Patatas fritas⁽¹⁶⁾

Pan^(1, 2, 10, 12)

Fruta fresca

767,2Kcal - Prot:40,2g - Lip:27,2g - HC:87,0g AGS:5,7g - Azúcares:16,2g - Sal:1,8g

16



23

Arroz con verduras^(11, 16)

Jamonicitos 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

MARTES

3

Macarrones con tomate^(1, 10, 13)

Merluza al horno con ajo y perejil⁽⁵⁾

Lechuga y maíz⁽¹⁶⁾

Pan^(1, 2, 10, 12)

Fruta fresca

546,5Kcal - Prot:22,6g - Lip:14,5g - HC:77,9g AGS:2,0g - Azúcares:15,7g - Sal:1,8g

10

Crema de verduras^(11, 16)

Filete de merluza a la plancha⁽⁵⁾

Lechuga, tomate y aceitunas^(5, 16)

Pan^(1, 2, 10, 12)

Yogur sabor⁽²⁾

507,2Kcal - Prot:24,6g - Lip:15,6g - HC:64,6g AGS:4,1g - Azúcares:21,0g - Sal:2,2g

17



24

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

MIÉRCOLES

4

Sopa de cocido con fideos^(1, 10, 13, 17)

Cocido completo^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17)

Pan^(1, 2, 10, 12)

Yogur sabor⁽²⁾

901,2Kcal - Prot:33,7g - Lip:44,0g - HC:87,6g AGS:15,7g - Azúcares:22,1g - Sal:2,6g

11

Alubias blancas estofadas⁽¹¹⁾

Hamburguesa mixta al horno^(1, 2, 4, 10, 16, 17)

Ensalada de lechuga⁽¹⁶⁾

Pan^(1, 2, 10, 12)

Fruta fresca

615,7Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,5g - HC:64,8g AGS:6,1g - Azúcares:15,6g - Sal:2,4g

18

Arroz con salsa de tomate

Tortilla francesa⁽⁴⁾

Lechuga y queso fresco^(2, 16)

Pan^(1, 2, 10, 12)

Fruta fresca

549,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:16,4g - HC:82,7g AGS:3,5g - Azúcares:13,8g - Sal:2,0g

25

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

JUEVES

5

Paella mixta^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)

Tortilla francesa con queso^(2, 4, 10)

Lechuga y aceitunas^(5, 16)

Pan^(1, 2, 10, 12)

Fruta fresca

606,0Kcal - Prot:22,9g - Lip:21,6g - HC:82,7g AGS:6,3g - Azúcares:13,3g - Sal:2,6g

12

Arroz con salsa de tomate

Gallo en salsa de puerros⁽⁵⁾

Pan^(1, 2, 10, 12)

Fruta fresca

494,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:8,1g - HC:82,8g AGS:1,2g - Azúcares:16,3g - Sal:1,5g

19

Colíflor con patatas al ajoarriero⁽¹⁶⁾

Pechuga de pollo al horno

Ensalada de lechuga⁽¹⁶⁾

Pan^(1, 2, 10, 12)

Yogur sabor⁽²⁾

545,9Kcal - Prot:34,8g - Lip:16,3g - HC:82,1g AGS:4,5g - Azúcares:22,6g - Sal:1,8g

26

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:86,3g AGS:8,5g - Azúcares:17,4g - Sal:2,4g

VIERNES

6

Crema de calabacín⁽¹⁶⁾

Cinta de lomo a la plancha^(1, 2, 4, 10, 16, 17)

Zanahoria dado salteada

Pan^(1, 2, 10, 12)

Fruta fresca

589,6Kcal - Prot:32,2g - Lip:20,0g - HC:65,7g AGS:4,8g - Azúcares:21,9g - Sal:1,9g

13

Sopa de pescado con pasta^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17, 18)

16

Tortilla de patata y cebolla⁽⁴⁾

Lechuga, tomate y aceitunas^(5, 16)

Pan^(1, 2, 10, 12)

Fruta fresca

581,1Kcal - Prot:18,4g - Lip:20,9g - HC:74,8g AGS:3,3g - Azúcares:16,8g - Sal:3,8g

20

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

27

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:79,8g AGS:3,0g - Azúcares:15,2g - Sal:2,1g

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