

LUNES

2

Tallarines a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)
14, 16, 17)
Gallo al horno ⁽⁵⁾
Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca
604,1Kcal - Prot:28,9g - Lip:18,8g - HC:76,8g AGS:6,7g - Azúcares:17,2g - Sal:2,5g

9

Lentejas estofadas con arroz ^(1, 11, 16)
Pavo guisado con cebolla
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

16

Menestra de verduras con patatas salteadas ^(11, 16)
Pechuga de pollo horno/plancha
Patatas fritas ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca
559,6Kcal - Prot:31,8g - Lip:16,0g - HC:69,4g AGS:2,4g - Azúcares:16,6g - Sal:2,0g

23

Espaguetis napolitana ^{(salsa tomate, orégano) (1, 10, 13)}
Jamoncitos de pollo asados
Patatas fritas ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca
766,9Kcal - Prot:40,2g - Lip:27,2g - HC:87,0g AGS:5,6g - Azúcares:16,2g - Sal:1,8g

30

MARTES

3

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
Cocido completo estofado ^{(ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (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

10

Crema de calabaza ^(1, 10, 13, 17)
Lomo en salsa con verduritas ^{(ensaladilla) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)}
Patatas asadas con ajo y tomillo ^(1, 2, 4, 16)
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur sabor ⁽²⁾
644,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:17,7g - HC:88,4g AGS:4,9g - Azúcares:24,5g - Sal:4,3g

17

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
Cocido completo estofado ^{(ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (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

24

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⁾
508,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:15,6g - HC:64,6g AGS:4,1g - Azúcares:21,1g - Sal:2,2g

31

MIÉRCOLES

4

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

11

Garbanzos estofados ^(11, 16)
Tortilla de patata y calabacín plancha ^(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

18

Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾
Cinta de lomo a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Zanahoria dado salteada
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur sabor ⁽²⁾
658,3Kcal - Prot:37,4g - Lip:23,7g - HC:70,5g AGS:7,0g - Azúcares:27,3g - Sal:2,1g

25

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

JUEVES

5

Sopa de ave con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16)
Pechuga de pollo horno/plancha
Patatas fritas ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

576,3Kcal - Prot:35,7g - Lip:16,0g - HC:69,4g AGS:3,1g - Azúcares:14,8g - Sal:1,7g

12

Judías verdes con patatas al vapor ^(1, 11, 16)
Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales
Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

598,6Kcal - Prot:37,1g - Lip:23,6g - HC:54,9g AGS:5,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g

19

Paella mixta ^{(pollo, marisco) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)}
Tortilla francesa con queso horno ^(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

26

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

VIERNES

6

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾
Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur sabor ⁽²⁾

602,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:19,0g - HC:87,3g AGS:5,2g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

13

Espaguetis con salsa de 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

20

Macarrones con salsa de 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

27

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.

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

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