

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾ Albóndigas mixtas con salsa de tomate ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Patatas dado fritas ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 633,9Kcal - Prot:17,3g - Lip:27,2g - HC:75,8g AGS:8,5g - Azúcares:17,1g - Sal:2,1g	Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados ^(11, 16) Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 637,5Kcal - Prot:17,7g - Lip:13,3g - HC:105,0g AGS:1,6g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g	Coliflor con patatas al ajoarriero ^{(ajo, pimentón) (16)} Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 557,4Kcal - Prot:16,6g - Lip:18,8g - HC:73,8g AGS:3,0g - Azúcares:18,8g - Sal:3,4g	Lentejas estofadas con verduras ^(1, 11, 16) Jamoncitos de pollo asados al limón ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural. ⁽²⁾ 606,6Kcal - Prot:38,5g - Lip:19,8g - HC:64,3g AGS:5,6g - Azúcares:10,8g - Sal:1,7g
13	14	15	16	17
Arroz integral a la milanesa ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Salmón en salsa ⁽⁵⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 616,8Kcal - Prot:28,2g - Lip:21,5g - HC:72,9g AGS:3,5g - Azúcares:16,3g - Sal:1,5g	Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16) Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 419,9Kcal - Prot:18,7g - Lip:15,2g - HC:52,9g AGS:2,8g - Azúcares:15,8g - Sal:1,7g	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria ^(11, 16) Pechuga de pollo horno/plancha Patatas fritas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 653,3Kcal - Prot:36,3g - Lip:18,8g - HC:76,3g AGS:2,7g - Azúcares:16,1g - Sal:1,8g	Coditos al ajillo ^(1, 10, 13) Boloñesa vegetal ^(1, 9, 10, 11, 12) Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 620,9Kcal - Prot:30,5g - Lip:14,5g - HC:89,2g AGS:2,1g - Azúcares:19,1g - Sal:1,6g	Alubias blancas estofadas ⁽¹¹⁾ Cinta de lomo a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural. ⁽²⁾ 599,6Kcal - Prot:39,2g - Lip:21,8g - HC:55,3g AGS:6,2g - Azúcares:8,7g - Sal:2,0g
20	21	22	23	24
Crema de verduras ^(11, 16) Cerdo a la jardinera con patatas guisado ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 595,1Kcal - Prot:35,8g - Lip:19,2g - HC:64,1g AGS:4,7g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g	Macarrones integrales Bella aurora ^(1, 2, 10, 12, 13, 14) Alubias estofadas con verduritas ^(11, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 668,9Kcal - Prot:23,2g - Lip:11,5g - HC:106,8g AGS:2,5g - Azúcares:18,2g - Sal:1,4g	Lentejas estofadas ^(1, 11, 16) Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾ Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 603,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,4g - HC:77,0g AGS:3,1g - Azúcares:17,4g - Sal:3,4g		
27	28	29	30	
Arroz con salsa de tomate Lentejas a la hortelana ^(1, 11, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 566,2Kcal - Prot:17,9g - Lip:8,0g - HC:99,9g AGS:1,1g - Azúcares:15,9g - Sal:1,3g	Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16) Hamburguesa mixta al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 536,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:18,1g - HC:52,0g AGS:6,3g - Azúcares:16,7g - Sal:2,3g	Sopa de cocido con fideos integrales ^(1, 10, 13, 17) Cocido completo estofado ^{(garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) (11)} Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 509,8Kcal - Prot:22,2g - Lip:4,9g - HC:84,8g AGS:0,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,0g	Crema de verdura con picatostes ^{(menestra) (1, 2, 10, 11, 16)} Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Tomate aliñado ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 485,0Kcal - Prot:21,7g - Lip:16,2g - HC:65,0g AGS:3,1g - Azúcares:18,5g - Sal:2,2g	

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