

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) (1, 10, 13, 14)	Lentejas campesinas (16)	Paella de verduras (zanahoria, cebolla y calabacín) (11, 16)	Sauteado de alubias con pimiento y zanahoria (11)	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón) (16)
Boloñesa vegetal (soja texturizada) (1, 9, 10, 11, 12)	Hamburguesa mixta horno/plancha (1, 2, 4, 10, 16, 17)	Merluza en adobo de limón frito (1, 5, 12, 13, 16)	Tortilla de patata y cebolla horno (4, 11)	Pavo guisado a la jardinera (menestra) (11)
Pan (1, 2, 10, 12)	Ensalada de lechuga y zanahoria (16)	Ensalada de lechuga (16)	Ensalada de lechuga y tomate (16)	Pan (1, 2, 10, 12)
Fruta fresca	Pan integral (1, 2, 9, 10, 12)	Fruta fresca	Pan integral (1, 2, 9, 10, 12)	Yogur (2)
577,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:12,2g - HC:81,5g AGS:1,8g - Azúcares:17,8g - Sal:1,3g	666,2Kcal - Prot:28,8g - Lip:21,0g - HC:65,7g AGS:6,9g - Azúcares:14,6g - Sal:2,5g	578,3Kcal - Prot:21,6g - Lip:14,6g - HC:87,1g AGS:2,4g - Azúcares:15,8g - Sal:1,7g	596,2Kcal - Prot:20,8g - Lip:19,3g - HC:75,1g AGS:3,0g - Azúcares:15,6g - Sal:3,5g	563,4Kcal - Prot:33,7g - Lip:19,8g - HC:59,8g AGS:6,0g - Azúcares:24,1g - Sal:1,7g
11	12	13	14	15
Guiso de lentejas de la huerta (lentejas, pimiento y calabacín) (1, 11)	Crema de verduras y hortalizas	Sopa de cocido con fideos integrales (1, 10, 13, 17)	Judías verdes con patatas salteadas (11, 16)	Arroz integral con salsa de tomate casera
Huevos cocidos con bechamel gratinados (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)	Cordón bleu de pollo frito (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) (11)	Salmón al horno con eneldo (5)	Fajitas veggie (verduras y soja texturizada) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)
Ensalada de lechuga y tomate (16)	Ensalada de lechuga y zanahoria (16)	Ensalada de lechuga (16)	Ensalada de lechuga (16)	Pan (1, 2, 10, 12)
Pan (1, 2, 10, 12)	Pan integral (1, 2, 9, 10, 12)	Pan (1, 2, 10, 12)	Pan integral (1, 2, 9, 10, 12)	Yogur (2)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
671,1Kcal - Prot:32,9g - Lip:26,0g - HC:71,2g AGS:7,7g - Azúcares:15,9g - Sal:2,2g	602,6Kcal - Prot:16,5g - Lip:30,0g - HC:62,6g AGS:6,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g	521,8Kcal - Prot:24,6g - Lip:6,1g - HC:84,6g AGS:0,9g - Azúcares:15,5g - Sal:1,0g	481,0Kcal - Prot:22,7g - Lip:18,8g - HC:49,4g AGS:2,5g - Azúcares:15,3g - Sal:1,7g	653,7Kcal - Prot:26,3g - Lip:15,7g - HC:99,7g AGS:5,4g - Azúcares:24,4g - Sal:2,0g
18	19	20	21	22
Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) (2, 16)	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) (1, 10, 13)	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria (1, 2, 4, 11, 14)	Arroz tres delicias (arroz, garbanzo, pimiento y queso) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17)	Crema de verduras y nortauzas de temporada con picatostes (1, 2, 10, 11, 16)
Lentejas estofadas al estilo tradicional (1, 11)	Jamonicos de pollo al ajillo	Revuelto de calabacín salteado (4)	Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) (5)	Ragout de ternera con patatas (tomate, cebolla, zanahoria) (2, 10, 16)
Pan (1, 2, 10, 12)	Ensalada de lechuga (16)	Ensalada de lechuga y tomate (16)	Pan integral (1, 2, 9, 10, 12)	Pan (1, 2, 10, 12)
Fruta fresca	Pan integral (1, 2, 9, 10, 12)	Pan (1, 2, 10, 12)	Pan integral (1, 2, 9, 10, 12)	Yogur (2)
463,9Kcal - Prot:20,0g - Lip:9,4g - HC:69,0g AGS:2,2g - Azúcares:15,4g - Sal:1,8g	615,0Kcal - Prot:33,9g - Lip:22,1g - HC:64,5g AGS:4,8g - Azúcares:13,9g - Sal:1,7g	596,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,7g - HC:67,5g AGS:4,4g - Azúcares:15,0g - Sal:4,7g	376,6Kcal - Prot:20,0g - Lip:9,3g - HC:50,1g AGS:1,6g - Azúcares:12,2g - Sal:1,4g	942,7Kcal - Prot:40,8g - Lip:41,1g - HC:98,0g AGS:15,3g - Azúcares:25,0g - Sal:2,7g
25	26	27	28	29
Arroz a banda (marisco) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)	Ensalada campera con huevo cocido (4)	Sopa de cocido con fideos integrales (1, 10, 13, 17)	Vichyssoise (puerro) (16)	Lentejas campesinas (patatas, cebolla y zanahoria) (1, 11, 16)
Fajitas de soja con alubias pintas (1, 9, 10, 11, 12, 13)	Caldereta de magro (tomate, zanahoria y pimiento) (17)	Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) (11)	Merluza en salsa de tomate casera (5)	Huevos duros con salsa de tomate casera y queso fundido (2, 4, 10)
Ensalada de lechuga y maíz (16)	Ensalada de lechuga (16)	Ensalada de lechuga (16)	Ensalada de lechuga (16)	Ensalada de lechuga (16)
Pan (1, 2, 10, 12)	Pan integral (1, 2, 9, 10, 12)	Pan (1, 2, 10, 12)	Pan integral (1, 2, 9, 10, 12)	Pan (1, 2, 10, 12)
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	
698,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:14,9g - HC:110,8g AGS:3,4g - Azúcares:16,3g - Sal:2,6g	511,3Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,2g - HC:58,1g AGS:4,1g - Azúcares:15,1g - Sal:1,5g	521,8Kcal - Prot:24,6g - Lip:6,1g - HC:84,6g AGS:0,9g - Azúcares:15,5g - Sal:1,0g	409,1Kcal - Prot:20,2g - Lip:11,3g - HC:51,1g AGS:1,8g - Azúcares:21,8g - Sal:1,9g	714,1Kcal - Prot:37,4g - Lip:27,4g - HC:74,8g AGS:8,7g - Azúcares:22,2g - Sal:2,4g

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