

LUNES

1

Macarrones integrales con salsa de tomate <sup>(1, 10, 13)</sup>  
Merluza en salsa verde <sup>(guisante) (5, 11, 16)</sup>  
Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup>  
Fruta fresca

479,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:9,0g - HC:70,7g AGS:1,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,5g

8

Arroz integral a la milanesa <sup>(guisante y magro) (11, 17)</sup>  
Salmón al horno con ajo y perejil <sup>(5)</sup>  
Zanahoria dado salteada  
Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup>  
Fruta fresca

642,4Kcal - Prot:26,4g - Lip:20,8g - HC:82,7g AGS:3,1g - Azúcares:22,2g - Sal:1,9g

15

Crema de calabacín y queso <sup>(2, 4, 10, 16)</sup>  
Cerdo a la jardinera con patatas guisado <sup>(menestra y verduras) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  
Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup>  
Fruta fresca

508,1Kcal - Prot:29,0g - Lip:17,5g - HC:55,6g AGS:3,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,8g

22

Crema de verduras y hortalizas de temporada con picatostes <sup>(1, 2, 10, 11, 16)</sup>  
Huevos cocidos rellenos con atún <sup>(4, 5, 10)</sup>  
Tomate aliñado <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup>  
Fruta fresca

793,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:34,7g - HC:84,2g AGS:7,3g - Azúcares:18,6g - Sal:2,9g

29

MARTES

2

Crema de calabaza y zanahoria <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)</sup>  
Albóndigas mixtas con salsa de curry <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)</sup>  
Patatas dado al horno <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup>  
Fruta fresca

616,8Kcal - Prot:18,5g - Lip:25,1g - HC:73,6g AGS:9,2g - Azúcares:19,7g - Sal:2,5g

9

Judías verdes con patatas salteadas <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)</sup>  
Huevos duros con salsa de tomate casera y queso fundido <sup>(2, 4, 10)</sup>  
Ensalada de lechuga y maíz <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup>  
Fruta fresca

550,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:23,3g - HC:54,3g AGS:6,3g - Azúcares:19,0g - Sal:2,2g

16

Ensalada variada con huevo y atún <sup>(4, 5, 16)</sup>  
Alubias estofadas al estilo tradicional <sup>(patata, zanahoria y pimiento) (11, 16)</sup>  
Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup>  
Fruta fresca

480,9Kcal - Prot:19,1g - Lip:11,3g - HC:65,4g AGS:1,9g - Azúcares:16,9g - Sal:1,5g

23

Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria <sup>(1, 2, 4, 11, 14)</sup>  
Merluza en salsa de cebolla <sup>(5)</sup>  
Ensalada de lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup>  
Fruta fresca

504,3Kcal - Prot:27,0g - Lip:10,8g - HC:65,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,2g - Sal:1,8g

30

MIÉRCOLES

3

Arroz a la mexicana <sup>(11)</sup>  
Taco de verduras superfood <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 16)</sup>  
Ensalada de lechuga y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup>  
Fruta fresca

636,2Kcal - Prot:15,1g - Lip:14,5g - HC:107,0g AGS:3,2g - Azúcares:17,4g - Sal:2,1g

10

Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria <sup>(11, 16)</sup>  
Escalope de pollo horno/plancha  
Ensalada de lechuga y tomate <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup>  
Fruta fresca

620,9Kcal - Prot:33,3g - Lip:20,9g - HC:68,1g AGS:4,0g - Azúcares:15,4g - Sal:1,7g

17

Arroz con calabaza y calabacín  
Abadejo guisado en salsa napolitana <sup>(5)</sup>  
Ensalada de lechuga y maíz <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup>  
Fruta fresca

542,9Kcal - Prot:24,3g - Lip:11,6g - HC:82,7g AGS:1,9g - Azúcares:15,1g - Sal:1,9g

24

Arroz con salsa de tomate  
Jamoncitos de pollo al ajillo  
Ensalada de lechuga y tomate <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup>  
Yogur <sup>(2)</sup>

636,1Kcal - Prot:30,6g - Lip:20,9g - HC:79,4g AGS:4,5g - Azúcares:12,9g - Sal:1,7g

JUEVES

4

Coliflor con patatas al ajoarriero <sup>(ajo, pimentón) (16)</sup>  
Tortilla de patata y cebolla horno <sup>(4, 11)</sup>  
Ensalada de lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup>  
Fruta fresca

520,0Kcal - Prot:15,8g - Lip:19,0g - HC:64,0g AGS:3,2g - Azúcares:17,8g - Sal:3,4g

11

Coditos con salsa de tomate <sup>(1, 10, 13)</sup>  
Cinta de lomo a la plancha <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada de lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup>  
Yogur <sup>(2)</sup>

663,4Kcal - Prot:34,4g - Lip:24,9g - HC:76,7g AGS:6,8g - Azúcares:20,4g - Sal:1,9g

18

Meloso de garbanzos con calabaza <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)</sup>  
Tortilla de patata y calabacín horno <sup>(4)</sup>  
Ensalada de lechuga y tomate <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup>  
Fruta fresca

581,9Kcal - Prot:18,7g - Lip:19,8g - HC:75,5g AGS:2,7g - Azúcares:16,5g - Sal:1,9g

25

VIERNES

5

Guiso de lentejas de la huerta <sup>(calabacín, pimiento y calabacín) (1, 11)</sup>  
Jamoncitos de pollo asados en salsa de cítricos <sup>(limón) (16)</sup>  
Ensalada de lechuga y maíz <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup>

724,8Kcal - Prot:44,5g - Lip:25,1g - HC:75,8g AGS:7,0g - Azúcares:22,6g - Sal:2,0g

12

Macarrones integrales Bella aurora <sup>(tomate) (1, 2, 10, 12, 13, 14)</sup>  
Skipper de bacalao frito <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup>  
Ensalada de lechuga y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup>  
Yogur <sup>(2)</sup>

738,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:25,4g - HC:94,1g AGS:6,4g - Azúcares:21,8g - Sal:1,5g

26

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                  |