

LUNES

7

Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados^(1, 2, 4, 10, 13)
Merluza en salsa verde^(guisante) (5, 11, 16)
Ensalada de lechuga y zanahoria⁽¹⁶⁾
Pan integral^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

548,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:68,9g AGS:3,5g - Azúcares:17,0g - Sal:2,1g

14

Crema de zanahoria⁽¹⁶⁾
Codos a la boloñesa de soja^(salsa tomate) (1, 9, 10, 11, 12, 13)
Pan integral^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

553,8Kcal - Prot:18,2g - Lip:9,0g - HC:93,8g AGS:1,2g - Azúcares:24,9g - Sal:1,8g

21

Paella mixta^(pollo, marisco) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)
Albóndigas de soja con salsa de tomate^(1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 14)
Pan integral^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

686,9Kcal - Prot:19,5g - Lip:18,9g - HC:101,7g AGS:2,4g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g

28

Crema de verduras y hortalizas de temporada con picatostes^(1, 2, 10, 11, 16)
Cinta de lomo a la plancha^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Tomate aliñado⁽¹⁶⁾
Pan integral^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

659,2Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,3g - HC:82,0g AGS:4,6g - Azúcares:18,1g - Sal:2,7g

MARTES

8

Judías verdes salteadas al ajillo⁽¹¹⁾
Albóndigas mixtas con salsa de tomate^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Patatas dado fritas⁽¹⁶⁾
Pan^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

645,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:27,8g - HC:72,3g AGS:9,1g - Azúcares:19,6g - Sal:2,2g

15

Arroz a la milanesa^(guisante y magro) (2, 10, 11, 16, 17)
Salmón en salsa de naranja^(1, 5, 16)
Ensalada de lechuga y zanahoria⁽¹⁶⁾
Pan^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

661,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:20,4g - HC:90,0g AGS:2,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,9g

22

Lentejas estofadas con verduritas^(ensaladilla) (1, 11, 16)
Merluza al horno con ajo y perejil⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga y maíz⁽¹⁶⁾
Pan^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

526,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:11,7g - HC:70,7g AGS:1,8g - Azúcares:14,0g - Sal:1,8g

29

Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria^(1, 2, 4, 11, 14, 16)
Huevos cocidos con bechamel gratinados^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)
Ensalada de lechuga⁽¹⁶⁾
Pan^(1, 2, 10, 12)

640,5Kcal - Prot:30,7g - Lip:26,1g - HC:72,4g AGS:7,4g - Azúcares:17,2g - Sal:5,1g

MIÉRCOLES

9

Arroz a la mexicana⁽¹¹⁾
Taco de verduras superfood^(garbanzo, calabacín, pimiento, lechuga y maíz) (1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 16)
Pan integral^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

596,8Kcal - Prot:14,9g - Lip:11,6g - HC:103,0g AGS:2,6g - Azúcares:17,1g - Sal:1,8g

16

Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria^(11, 16)
Tortilla francesa horno⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga y maíz⁽¹⁶⁾
Pan integral^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

557,1Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,8g - HC:69,0g AGS:2,8g - Azúcares:16,0g - Sal:1,9g

23

Crema de calabacín y queso^(2, 4, 10, 16)
Cerdo a la jardinera con patatas guisado^(menestra y verduras) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Pan integral^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

508,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:17,7g - HC:53,7g AGS:5,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g

30

Menestra de verduras salteadas⁽¹¹⁾
Ragout de pavo^(tomate, cebolla, zanahoria) (1)
Ensalada de lechuga⁽¹⁶⁾
Pan integral^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

463,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:18,9g - HC:42,6g AGS:3,8g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g

JUEVES

10

Coliflor salteada a la gallega^(patata, pimentón) (16)
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga y maíz⁽¹⁶⁾
Pan^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

547,9Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,0g - HC:53,7g AGS:4,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g

17

Sopa de picadillo con fideos integrales^(huevo cocido) (1, 4, 10, 13, 14, 16)
Escalope de pollo horno/plancha
Patatas fritas⁽¹⁶⁾
Pan^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

659,7Kcal - Prot:35,7g - Lip:25,0g - HC:68,9g AGS:6,1g - Azúcares:13,8g - Sal:1,8g

24

Alubias pintas estofadas con bacón^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Tortilla francesa horno⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga y tomate⁽¹⁶⁾
Pan^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

583,2Kcal - Prot:28,6g - Lip:20,8g - HC:66,6g AGS:4,7g - Azúcares:15,8g - Sal:2,5g

VIERNES

11

Lentejas estofadas con verduras^(menestra) (1, 11, 16)
Tortilla de patata y cebolla horno^(4, 11)
Ensalada de lechuga⁽¹⁶⁾
Pan^(1, 2, 10, 12)
Yogur⁽²⁾

720,0Kcal - Prot:30,1g - Lip:23,4g - HC:90,8g AGS:5,6g - Azúcares:22,2g - Sal:3,7g

18

Patatas estofadas con costillas^(16, 17)
Abadejo guisado a la riojana^(pimiento rojo) (1, 5, 16)
Ensalada de lechuga⁽¹⁶⁾
Pan^(1, 2, 10, 12)
Yogur⁽²⁾

607,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:18,3g - HC:75,2g AGS:5,2g - Azúcares:22,4g - Sal:2,1g

25

Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados^(1, 2, 4, 10, 13)
Skipper de bacalao frito^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)
Ensalada de lechuga y zanahoria⁽¹⁶⁾
Pan^(1, 2, 10, 12)
Yogur⁽²⁾

726,9Kcal - Prot:31,2g - Lip:25,6g - HC:89,4g AGS:6,9g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g

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.

03 Sostenibilidad

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

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.

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