

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Sopa de cocido con fideos integrales ^(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 707,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:23,9g - HC:86,8g AGS:7,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g	Arroz tres delicias ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Salmón en salsa de tomate ⁽⁵⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur ⁽²⁾ 734,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,2g - HC:88,9g AGS:6,2g - Azúcares:20,8g - Sal:2,1g
5	6	7	8	9
Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla de patata y cebolla horno ^(4, 11) Ensalada de lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 767,8Kcal - Prot:26,3g - Lip:33,2g - HC:81,9g AGS:8,0g - Azúcares:16,4g - Sal:4,0g	Macarrones integrales al pomodoro ^(salsa tomate, albahaca) (1, 10, 13, 14) Merluza en salsa verde ^(guisante) (5, 11, 16) Ensalada de lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 520,1Kcal - Prot:24,4g - Lip:12,3g - HC:72,7g AGS:1,7g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g	Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾ Salteado de garbanzos con tiras de pollo ^(11, 14) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 519,7Kcal - Prot:20,7g - Lip:11,8g - HC:75,2g AGS:1,5g - Azúcares:18,9g - Sal:1,4g	Paella de verduras ^(zanahoria, cebolla y calabacín) (11, 16) Abadejo guisado en salsa napolitana ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 559,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:11,6g - HC:85,2g AGS:1,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g	Brócoli salteado con ajo y cebolla Hamburguesa mixta horno/plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Puré de patata ^(2, 10, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur ⁽²⁾ 696,0Kcal - Prot:32,9g - Lip:25,6g - HC:81,1g AGS:9,7g - Azúcares:23,8g - Sal:2,7g
12	13	14	15	16
	Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16) Magro de cerdo con salsa de zanahorias ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 539,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,7g - HC:60,9g AGS:3,9g - Azúcares:20,8g - Sal:1,9g	Sopa de cocido con fideos integrales ^(1, 10, 13, 17) Cocido completo estofado ^(ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 700,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:24,1g - HC:83,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 583,9Kcal - Prot:21,6g - Lip:18,8g - HC:80,0g AGS:2,2g - Azúcares:13,6g - Sal:1,7g	Alubias blancas con verduras ^(1, 2, 4, 11, 14, 16) Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur ⁽²⁾ 621,9Kcal - Prot:31,5g - Lip:19,8g - HC:76,5g AGS:5,2g - Azúcares:21,7g - Sal:4,7g
19	20	21	22	23
Menestra de verduras salteadas ⁽¹¹⁾ Cordon bleu de pollo frito ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 562,0Kcal - Prot:15,8g - Lip:29,9g - HC:53,4g AGS:6,4g - Azúcares:17,9g - Sal:2,2g	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados ^(1, 2, 4, 10, 13) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera ^(1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 14) Ensalada de lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 750,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:24,3g - HC:100,2g AGS:4,3g - Azúcares:20,2g - Sal:2,0g	Lentejas estofadas con verduras ^(menestra) (1, 11, 16) Tortilla de patata y calabacín horno ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 605,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:17,9g - HC:79,4g AGS:2,7g - Azúcares:16,5g - Sal:1,3g	Arroz a la zamorana ^(magro, panceta, tocino) (1, 2, 4, 10, 16, 17) Merluza al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 556,0Kcal - Prot:24,7g - Lip:14,4g - HC:80,1g AGS:3,1g - Azúcares:12,6g - Sal:1,6g	Crema de calabaza y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Ragout de ternera con patatas ^(tomate, cebolla, zanahoria) (2, 10, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur ⁽²⁾ 666,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:29,9g - HC:67,6g AGS:11,0g - Azúcares:25,6g - Sal:1,8g
26	27	28	29	30
Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾ Contramuslo de pollo con salsa de mostaza y miel ^(4, 10, 13, 16) Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 567,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:27,4g - HC:50,7g AGS:5,0g - Azúcares:20,1g - Sal:2,4g	Guiso de alubias con verduras ^(tomate, pimiento, calabacín y zanahoria) (11, 16) Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 547,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,7g - HC:70,6g AGS:2,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,8g	Patatas estofadas con costillas ^(16, 17) Merluza en salsa de puerros ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 504,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:14,4g - HC:64,7g AGS:2,6g - Azúcares:18,9g - Sal:1,8g	Sopa de cocido con fideos integrales ^(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 707,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:23,9g - HC:86,8g AGS:7,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g	

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 Lácteo