

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, atún y zanahoria (5, 16)</p> <p>Asado de pollo con patatas (1, 2, 4, 16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>442,4Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,1g - HC:52,6g AGS:3,1g - Azúcares:16,4g - Sal:1,5g</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, york y maíz (1, 2, 4, 10, 16, 17)</p> <p>Lentejas con arroz integral (1, 11)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>440,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:10,8g - HC:64,9g AGS:2,0g - Azúcares:16,8g - Sal:1,5g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y piña (16)</p> <p>Paella de marisco (4, 5, 16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con huevo (1, 3, 16)</p> <p>Hamburguesa de pollo completa (9, 10, 12, 16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>747,4Kcal - Prot:40,4g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:19,0g - Sal:2,6g</p>	<p>6</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino y queso (2)</p> <p>Fabada (10, 11, 16, 17)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>647,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,3g - HC:80,8g AGS:5,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g</p>
<p>9</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso (2, 4, 16)</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 16, 17)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>620,2Kcal - Prot:20,9g - Lip:22,3g - HC:80,8g AGS:10,6g - Azúcares:20,4g - Sal:2,3g</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, caballa y maíz (5, 16)</p> <p>Olla gitana (11)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>620,4Kcal - Prot:22,1g - Lip:17,0g - HC:83,7g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g</p>	<p>11</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha (16)</p> <p>Arroz con pollo y verduras (1, 10, 13)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín (16)</p> <p>Merluza a la vasca (5, 6, 11, 16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>514,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:16,4g - HC:64,6g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla (16)</p> <p>Lentejas con jamon (1, 11, 17)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>592,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:16,0g - HC:78,8g AGS:3,0g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g</p>
<p>16</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, queso y maíz (2,)</p> <p>Macarrones con caballa (1, 5, 10, 13)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>612,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:18,1g - HC:89,2g AGS:4,2g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas (16)</p> <p>Lentejas con arroz integral (1, 11)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>497,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:16,0g - HC:67,9g AGS:2,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo (4)</p> <p>Estofado de ternera</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>548,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:22,1g - HC:67,1g AGS:5,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g</p>	<p>19</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>20</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, york y piña (9, 17)</p> <p>Arroz a la cubana con huevo (1, 2, 4, 10, 16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>639,7Kcal - Prot:17,5g - Lip:20,4g - HC:93,4g AGS:4,1g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g</p>
<p>23</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo (4)</p> <p>Lentejas estofadas (1, 11)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>584,5Kcal - Prot:23,4g - Lip:15,0g - HC:80,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g</p>	<p>24</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, remolcha y queso (2, 16)</p> <p>Potaje con albondigas de merluza (1, 2, 4, 5, 16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>581,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:16,0g - HC:81,9g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,5g</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras (11)</p> <p>Asado de merluza al horno con patatas (1, 2, 4, 5, 16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>442,9Kcal - Prot:18,2g - Lip:9,7g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g</p>	<p>26</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, atún y cbeolla (5)</p> <p>Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso (1, 2, 4, 10, 13)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>716,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:28,4g - HC:80,9g AGS:7,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,0g</p>	<p>27</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas (16)</p> <p>Arroz con magra y verduras de proximidad (2, 10, 11, 16, 17)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			

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



### Segundos platos



---