

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
Ensalada (lechuga, tomate, atún y zanahoria) (5, 16) Asado de pollo con patatas ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 442,4Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,1g - HC:52,6g AGS:3,1g - Azúcares:16,4g - Sal:1,5g	Ensalada de lechuga, tomate, york y maíz ^(10, 16, 17) Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 440,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:10,8g - HC:64,9g AGS:2,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y piña ⁽¹⁶⁾ Paella de marisco ^(5, 6, 7, 16) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g	Sopa de ave con huevo ^(1, 4, 14, 16) Hamburguesa de pollo ^(10, 12, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 746,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g	Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) ^(2, 4) Fabada ^(10, 11, 16, 17) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 647,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,3g - HC:80,8g AGS:5,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g
20	21	22	23	24
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso ^(2, 4, 16) Espaguetis intergales a la carbonara ^(1, 2, 4, 16, 17) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 601,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,2g - HC:80,7g AGS:9,2g - Azúcares:20,4g - Sal:2,3g	Ensalada de lechuga, tomate, caballa y maíz ^(5, 16) Olla gitana ⁽¹¹⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 620,4Kcal - Prot:22,1g - Lip:17,0g - HC:83,7g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g	Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha ⁽¹⁶⁾ Arroz con pollo y verduras ⁽¹³⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 551,9Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g	Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾ Merluza a la vasca ^(5, 6, 11, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 514,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:16,4g - HC:64,6g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla ⁽¹⁶⁾ Lentejas con jamon ^(1, 11, 17) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 592,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:16,0g - HC:78,8g AGS:3,0g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g
27	28	29	30	
Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz) ^(2, 4) Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 612,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:18,1g - HC:89,2g AGS:4,2g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) ⁽¹⁶⁾ Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 497,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:16,0g - HC:67,9g AGS:2,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo ⁽⁴⁾ Estofado de ternera Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 548,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:22,1g - HC:67,1g AGS:5,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria Cocido completo ^(10, 16, 17) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 681,6Kcal - Prot:29,6g - Lip:23,8g - HC:79,3g AGS:4,8g - Azúcares:20,2g - Sal:1,3g	

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


