

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>Ensalada (lechuga, tomate, atún y zanahoria) (5, 16)</p> <p>Asado de pollo con patatas⁽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>Ensalada de lechuga, tomate y maíz^(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:18,8g - Sal:1,5g</p> | <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y piña⁽¹⁶⁾</p> <p>Paella de marisco^(5, 6, 7, 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>Sopa de ave con huevo^(1, 4, 14, 16)</p> <p>Hamburguesa de pollo^(10, 12, 16)</p> <p>Pan integral⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>746,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g</p> | <p>Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso)^(2, 4)</p> <p>Alubias estofadas⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan blanco⁽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> |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso^(2, 4, 16)</p> <p>Espaguetis intergales con atún^(1, 5, 16)</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>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>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha⁽¹⁶⁾</p> <p>Arroz con pollo y verduras⁽¹³⁾</p> <p>Pan blanco⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>551,9Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g</p> | <p>Crema de calabacín⁽¹⁶⁾</p> <p>Merluza a la vasca^(5, 6, 11, 16)</p> <p>Pan integral⁽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>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla⁽¹⁶⁾</p> <p>Lentejas con patatas^(1, 11, 17)</p> <p>Pan blanco⁽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> |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |
| <p>Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz)^(2, 4)</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>Ensalada (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>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>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria</p> <p>Cocido viudo^(16, 17)</p> <p>Pan integral⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>681,6Kcal - Prot:29,6g - Lip:23,8g - HC:79,3g AGS:4,8g - Azúcares:20,2g - Sal:1,3g</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


