

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</p> <p>Pan blanco ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>601,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,2g - HC:80,7g AGS:9,2g - Azúcares:20,4g - Sal:2,3g</p>	<p>2</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>3</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Arroz con pollo y verduras ^(10, 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>4</p> <p>Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾</p> <p>Merluza a la vasca ^(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>5</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>8</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</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>11</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria</p> <p>Cocido completo ^(10, 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>	<p>12</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, paleta de york y piña) ^(1, 2, 4, 10, 16, 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>15</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, cebolla y atun) ⁽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>16</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso) ^(2, 16)</p> <p>Potaje con albondigas de merluza ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>581,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:18,0g - HC:81,9g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,5g</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas ⁽¹⁶⁾</p> <p>Arroz con magra y verduras ^(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>18</p> <p>Crema de verduras ⁽¹¹⁾</p> <p>Asado de merluza con patatas ^(5, 16)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>453,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:9,8g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo ⁽⁴⁾</p> <p>Lentejas estofadas ^(1, 11)</p> <p>Pan blanco ⁽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>22</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y queso ^(2, 4)</p> <p>Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 4, 10, 17)</p> <p>Pan blanco ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>663,5Kcal - Prot:21,6g - Lip:25,0g - HC:81,7g AGS:6,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</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


