

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso <sup>(2, 4, 16)</sup></p> <p>Espaguetis integrales con atún <sup>(1, 5, 16)</sup></p> <p>Pan blanco <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca</p> <p>623,9Kcal - Prot:21,8g - Lip:19,0g - HC:87,2g AGS:5,6g - Azúcares:18,6g - Sal:1,7g</p>	<p>2</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, caballa y maíz <sup>(5, 16)</sup></p> <p>Olla gitana <sup>(11)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></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 <sup>(16)</sup></p> <p>Arroz con pollo y verduras <sup>(10, 13)</sup></p> <p>Pan blanco <sup>(1)</sup></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 <sup>(16)</sup></p> <p>Merluza a la vasca <sup>(6, 11, 16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></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 <sup>(16)</sup></p> <p>Lentejas con patatas <sup>(1, 11)</sup></p> <p>Pan blanco <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca</p> <p>467,2Kcal - Prot:17,1g - Lip:12,8g - HC:64,1g AGS:2,1g - Azúcares:19,1g - Sal:1,2g</p>
<p>8</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo <sup>(4)</sup></p> <p>Estofado de ternera</p> <p>Pan blanco <sup>(1)</sup></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 sin chorizo <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca</p> <p>607,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:15,0g - HC:91,2g AGS:2,0g - Azúcares:19,9g - Sal:1,1g</p>	<p>12</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate y piña) <sup>(16)</sup></p> <p>Arroz a la cubana con huevo <sup>(10, 16)</sup></p> <p>Pan blanco <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca</p> <p>619,3Kcal - Prot:15,2g - Lip:19,3g - HC:93,2g AGS:3,8g - Azúcares:17,6g - Sal:1,4g</p>
<p>15</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, cebolla y atun) <sup>(5)</sup></p> <p>Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso <sup>(1, 2, 4, 10, 13)</sup></p> <p>Pan blanco <sup>(1)</sup></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) <sup>(2, 16)</sup></p> <p>Potaje con albondigas de merluza <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></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 <sup>(16)</sup></p> <p>Arroz con pescado <sup>(5, 6, 7, 16)</sup></p> <p>Pan blanco <sup>(1)</sup></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 <sup>(11)</sup></p> <p>Asado de merluza con patatas <sup>(5, 16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></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 <sup>(4)</sup></p> <p>Lentejas estofadas <sup>(1, 11)</sup></p> <p>Pan blanco <sup>(1)</sup></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 <sup>(2, 4)</sup></p> <p>Espaguetis integrales boloñesa <sup>(1, 4, 10, 17)</sup></p> <p>Pan blanco <sup>(1)</sup></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



---