

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Ensalada (lechuga, tomate, cebolla y atun) ⁽⁵⁾ Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso ^(1, 2, 4, 10, 13) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 716,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:28,4g - HC:80,9g AGS:7,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,0g	5 Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso) ^(2, 16) Potaje con albondigas de merluza ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 581,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:18,0g - HC:81,9g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,5g	6 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas ⁽¹⁶⁾ Arroz con pescado ^(5, 17) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g	7 Crema de verduras ⁽¹¹⁾ Asado de merluza con patatas ^(5, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 453,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:9,8g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g	8 Ensalada de lechuga, tomate, maiz y huevo ⁽⁴⁾ Lentejas estofadas ^(1, 11) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 584,5Kcal - Prot:23,4g - Lip:15,0g - HC:80,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g
11 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y queso ⁽²⁾ Espaguetis integrales con atún ^(1, 13, 16, 17) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 665,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:24,9g - HC:80,4g AGS:5,3g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g	12 Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha) ⁽¹⁶⁾ Lentejas con patatas ^(1, 11, 16, 17) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 470,2Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,8g - HC:64,7g AGS:2,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,1g	13 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha ^(5, 16) Arroz con rape ⁽⁵⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	14 Judías verdes salteadas con huevo ^(4, 16, 17) Pollo en salsa Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 386,6Kcal - Prot:18,9g - Lip:12,4g - HC:46,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,3g	15 Ensalada de lechuga, tomate, maiz y atún ⁽⁵⁾ Olla gitana ^(11, 16) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 518,0Kcal - Prot:16,6g - Lip:15,2g - HC:70,1g AGS:2,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g
18 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 573,6Kcal - Prot:15,6g - Lip:15,2g - HC:89,1g AGS:2,4g - Azúcares:21,0g - Sal:1,4g	19 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maiz Potaje de garbanos con espinacas con huevo ^(4, 11) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 543,3Kcal - Prot:19,0g - Lip:16,1g - HC:68,3g AGS:3,3g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g	20 Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) ⁽¹⁶⁾ Guiso de pollo con champiñón ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 531,7Kcal - Prot:23,2g - Lip:21,0g - HC:58,5g AGS:4,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g	21 Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾ Asado de merluza con patatas ^(5, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 435,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,4g - HC:68,1g AGS:1,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g	22 Ensalada de lechuga, tomate, maiz y caballa ^(10, 16, 17) Arroz integral con habichuelas ⁽¹¹⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 681,6Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,9g - HC:108,4g AGS:2,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g
25 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	26 Ensalada de lechuga, tomate, atún y maiz ^(5, 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	27 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y piña ⁽¹⁶⁾ Paella de marisco ^(5, 6, 7, 11, 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	28 Sopa de de ave con huevo ^(1, 4, 10, 13, 14, 16) Hamburguesa de pollo completa ^(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	29 Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) ^(2, 4) Alubias estofadas ⁽¹⁷⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 585,0Kcal - Prot:20,9g - Lip:15,7g - HC:78,2g AGS:3,7g - Azúcares:20,5g - Sal:1,4g

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


