

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Sopa de ave con fideos ^(1, 4, 10, 13, 14, 16) Hamburguesa de pollo a la plancha ^(10, 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 de lechuga, tomate, pepino y queso ^(2, 4) Fabada ^(1, 2, 4, 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
5	6	7	8	9
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso ^(2, 16) Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 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, zanahoria, 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, zanahoria, aceitunas y remolacha ⁽¹⁶⁾ Arroz con pollo y verduras ⁽¹¹⁾ 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	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla ⁽¹⁶⁾ Lentejas con jamon ^(1, 11, 17) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 592,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:16,0g - HC:78,8g AGS:3,0g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g	Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾ Merluza a la vasca ^(5, 6, 11, 16) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 519,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:16,8g - HC:64,6g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g
12	13	14	15	16
FESTIVO	Ensalada de 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, queso y maíz 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	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Cocido completo ^(10, 11, 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	Ensalada de lechuga, tomate, york y piña ^(10, 17) Arroz a la cubana con huevo ^(4, 16) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 649,6Kcal - Prot:18,3g - Lip:21,2g - HC:93,4g AGS:4,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g
19	20	21	22	23
Ensalada (lechuga, tomate, atún y cebolla) ⁽⁵⁾ Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso ^(1, 2, 4, 10, 13) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 651,7Kcal - Prot:23,0g - Lip:23,5g - HC:80,7g AGS:5,3g - Azúcares:19,5g - Sal:1,6g	Ensalada de 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	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas ⁽¹⁶⁾ Arroz con magra y verduras ^(11, 16, 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	Crema de verduras ⁽¹¹⁾ Asado de merluza al horno 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	Ensalada de lechuga, tomate, maíz 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
26	27	28	29	30
Ensalada de lechuga, tomate y queso ^(2, 4) Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 4, 16, 17) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 661,0Kcal - Prot:21,6g - Lip:24,7g - HC:81,7g AGS:6,8g - Azúcares:20,2g - Sal:1,5g	Judías verdes salteadas con jamón york y huevo ^(4, 10, 11, 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	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y remolacha ⁽¹⁶⁾ Lentejas con jamón ^(1, 11, 16, 17) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 489,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:13,6g - HC:65,1g AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha ^(5, 16) Arroz con rape ⁽⁵⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	Ensalada de lechuga, tomate, maíz 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

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

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura  Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Huevo	>	carne  Pescado
Pescado	>	Huevo  carne
Legumbres	>	Verdura  Huevo
carne	>	Huevo  Pescado

Fruta  Lácteo

