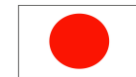


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 497,9Kcal - Prot:14,6g - Lip:10,9g - HC:81,4g AGS:1,7g - Azúcares:18,3g - Sal:1,3g	Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Olla gitana ⁽¹¹⁾ Queso fresco ⁽²⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 610,0Kcal - Prot:26,4g - Lip:15,2g - HC:81,6g AGS:4,3g - Azúcares:21,3g - Sal:2,8g	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) ^(4, 5, 16) Arroz con magra y verduras ⁽¹⁷⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 532,0Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,3g - HC:76,6g AGS:3,0g - Azúcares:17,7g - Sal:1,3g	Crema de calabaza, patata y puerro Pollo asado al limón ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 434,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:17,3g - HC:45,7g AGS:3,5g - Azúcares:20,7g - Sal:1,9g	Sopa con garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14) Merluza al horno ⁽⁵⁾ Lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 523,8Kcal - Prot:33,3g - Lip:14,7g - HC:60,6g AGS:3,8g - Azúcares:9,9g - Sal:1,9g
9	10	11	12	13
Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Albóndigas a la jardinera ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 384,9Kcal - Prot:12,5g - Lip:15,5g - HC:46,4g AGS:5,5g - Azúcares:18,2g - Sal:1,4g	Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 467,5Kcal - Prot:17,8g - Lip:8,1g - HC:74,3g AGS:1,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,2g	Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa César) ^(1, 2, 4, 5, 10, 13, 16) Fideua de pescado ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 561,2Kcal - Prot:23,3g - Lip:17,6g - HC:73,1g AGS:4,2g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g	Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Judías blancas estofadas ^(11, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 416,6Kcal - Prot:14,6g - Lip:7,5g - HC:62,6g AGS:1,1g - Azúcares:18,8g - Sal:1,2g	Sopa de pescado ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 16) Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Yogur natural ⁽²⁾ 786,0Kcal - Prot:33,8g - Lip:21,3g - HC:112,7g AGS:5,8g - Azúcares:10,3g - Sal:2,8g
16	17	18	19	20
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Lentejas con verduras ^(1, 11) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 467,2Kcal - Prot:19,2g - Lip:8,9g - HC:71,3g AGS:1,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g	Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 369,8Kcal - Prot:13,9g - Lip:10,3g - HC:51,1g AGS:2,1g - Azúcares:17,4g - Sal:1,2g	Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 474,4Kcal - Prot:13,9g - Lip:10,5g - HC:77,2g AGS:1,7g - Azúcares:18,1g - Sal:1,3g	Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17) Cocido completo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 929,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:36,8g - HC:103,4g AGS:10,5g - Azúcares:22,0g - Sal:2,0g	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco ^(2, 16) Arroz meloso de rape ⁽⁵⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) DORAYAKI ⁽²⁾ 550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g
23	24	25	26	27
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Arroz con magra y verduras ⁽¹⁷⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 526,9Kcal - Prot:18,3g - Lip:11,3g - HC:85,7g AGS:2,6g - Azúcares:16,4g - Sal:1,2g	Ensalada completa ^(5, 16) Guiso de merluza ^(1, 5, 10, 13, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 395,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:11,4g - HC:49,7g AGS:1,9g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g	Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Habichuelas estofadas con verduras ⁽¹¹⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 456,7Kcal - Prot:17,0g - Lip:7,4g - HC:70,5g AGS:1,1g - Azúcares:18,8g - Sal:1,0g	Sopa minestrone con arroz integral ^(1, 10, 13, 14, 16, 17) Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 513,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:15,6g - HC:65,8g AGS:3,2g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g	WOK DE TALLARINES CON SALSA DE SOJA ROLLITO DE PRIMAVERA ENSALADA CHINA Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 703,2Kcal - Prot:30,9g - Lip:28,5g - HC:77,1g AGS:8,1g - Azúcares:18,0g - Sal:2,2g

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

