

LUNES

2

Arroz integral a la cubana con tortilla ⁽⁴⁾
 Salchichas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

710,1Kcal - Prot:22,1g - Lip:29,5g - HC:86,3g AGS:7,8g - Azúcares:15,6g - Sal:2,3g

9

Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

492,9Kcal - Prot:14,5g - Lip:10,9g - HC:80,3g AGS:1,7g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g

16

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

379,8Kcal - Prot:12,4g - Lip:15,5g - HC:45,4g AGS:5,5g - Azúcares:17,1g - Sal:1,4g

23

Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
 Lentejas con verduras ^(1, 11)
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

462,1Kcal - Prot:19,1g - Lip:8,9g - HC:70,3g AGS:1,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,5g

30

MARTES

3

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Puchero de lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

514,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:17,8g - HC:63,8g AGS:4,9g - Azúcares:16,0g - Sal:1,5g

10

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

604,9Kcal - Prot:26,3g - Lip:15,2g - HC:80,5g AGS:4,3g - Azúcares:20,2g - Sal:2,8g

17

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

462,5Kcal - Prot:17,7g - Lip:8,1g - HC:73,3g AGS:1,4g - Azúcares:17,3g - Sal:1,1g

24

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

364,8Kcal - Prot:13,8g - Lip:10,3g - HC:50,1g AGS:2,1g - Azúcares:16,4g - Sal:1,2g

31

MIÉRCOLES

4

Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾
 Rustidera de pollo a la provenzal
 Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

486,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:16,5g - HC:50,7g AGS:4,0g - Azúcares:24,2g - Sal:1,7g

11

Ensalada mediterránea ^(lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) ^(4, 5, 16)
 Arroz con magra y verduras de proximidad ⁽¹⁷⁾
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

527,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:14,3g - HC:77,5g AGS:3,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,3g

18

JORNADA HOLLYWOOD
ENSALADA CHINA (lechuga, jamón york, zanahoria y soja) ^(10, 16)
WOK DE TALLARINES CON VERDURAS ^(1, 3, 9, 16)
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Yogur natural ⁽²⁾

561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g

25

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco ^(2, 16)
 Arroz meloso de rape con verduras ⁽⁵⁾
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Yogur natural ⁽²⁾

550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g

JUEVES

5

Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Macarrones a la napolitana ^(1, 10, 13)
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

447,8Kcal - Prot:11,2g - Lip:9,8g - HC:74,0g AGS:1,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,1g

12

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

429,0Kcal - Prot:19,2g - Lip:17,3g - HC:44,6g AGS:3,5g - Azúcares:19,6g - Sal:1,9g

19

FESTIVO

26

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

924,5Kcal - Prot:35,2g - Lip:36,8g - HC:102,3g AGS:10,5g - Azúcares:21,0g - Sal:2,0g

VIERNES

6

Empedrado de garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14)
 Tortilla de patata ⁽⁴⁾
 Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas) ⁽¹⁶⁾
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Yogur natural ⁽²⁾

644,6Kcal - Prot:26,7g - Lip:27,1g - HC:66,0g AGS:5,7g - Azúcares:11,5g - Sal:4,7g

13

Sopa con garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14)
 Merluza al horno ⁽⁵⁾
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽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

20

Sopa de pescado ^(1, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20)
 Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Yogur natural ⁽²⁾

786,0Kcal - Prot:33,8g - Lip:21,3g - HC:112,7g AGS:5,8g - Azúcares:10,3g - Sal:2,8g

27

Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

469,3Kcal - Prot:13,8g - Lip:10,5g - HC:76,1g AGS:1,7g - Azúcares:17,0g - Sal:1,3g

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
