

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria y queso ^(2, 16) Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 466,7Kcal - Prot:19,7g - Lip:9,5g - HC:69,8g AGS:2,2g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g	5 Ensalada de lechuga, tomate, maiz y aceitunas ^(5, 16) Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 360,2Kcal - Prot:13,5g - Lip:10,2g - HC:49,3g AGS:2,0g - Azúcares:15,8g - Sal:1,5g	6 Ensalada César (lechuga, pollo, queso y salsa césar) ^(2, 4, 10, 13, 16) Fideua de pescado ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 592,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:21,1g - HC:69,6g AGS:5,3g - Azúcares:10,5g - Sal:2,2g	7 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa ^(4, 5, 16) Judias blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimientos de la vega ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 491,2Kcal - Prot:19,7g - Lip:15,6g - HC:59,3g AGS:2,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g	8 Sopa de pescado ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16) Pizza casera de tomate, queso, jamon y oregano ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 759,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:16,4g - HC:121,9g AGS:3,6g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g
11 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y queso ^(2, 16) Arroz con rape ⁽⁵⁾ Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 547,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:18,3g - HC:70,3g AGS:5,3g - Azúcares:9,8g - Sal:2,1g	12 Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17) Cocido completo ^(10, 16, 17) Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 617,2Kcal - Prot:22,1g - Lip:21,2g - HC:77,0g AGS:5,8g - Azúcares:20,0g - Sal:1,6g	13 Verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva ⁽¹¹⁾ Rosada al horno ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 415,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:13,0g - HC:48,6g AGS:2,2g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g	14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y maiz ^(5, 16) Lentejas con verduras ^(1, 11, 16) Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 490,5Kcal - Prot:18,6g - Lip:15,4g - HC:63,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,5g - Sal:1,3g	15 JORNADA DEL HORTICULTOR Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino Verdipasta ^(1, 2, 10, 13) Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 716,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:26,2g - HC:89,6g AGS:4,0g - Azúcares:22,5g - Sal:3,7g
18 Sopa minestrone con arroz integral ^(14, 17) Pollo al ajillo con patatas ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 499,9Kcal - Prot:19,7g - Lip:14,7g - HC:67,8g AGS:3,0g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g	19 Ensalada de lechuga, tomate, soja, pepino y atún ^(5, 10, 16) Bullit de habichuelas estofadas con verduras ^(11, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 410,0Kcal - Prot:15,4g - Lip:8,4g - HC:59,3g AGS:1,3g - Azúcares:17,9g - Sal:1,2g	20 Lechuga, tomate, zanahoria, york y maíz ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Paella de marisco ^(5, 6, 7, 10, 11, 16) Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 483,5Kcal - Prot:15,1g - Lip:11,7g - HC:78,2g AGS:3,6g - Azúcares:8,4g - Sal:2,2g	21 Ensalada de lechuga, tomate, maiz y aceitunas ^(5, 16) Macarrones gratinados al horno ^(1, 2, 4, 10, 13) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 516,5Kcal - Prot:15,8g - Lip:14,5g - HC:76,0g AGS:4,2g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g	22 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña y huevo ^(4, 16) Potaje de garbanzos con acelgas ^(4, 11, 16) Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 497,8Kcal - Prot:17,0g - Lip:17,1g - HC:63,1g AGS:2,9g - Azúcares:17,7g - Sal:1,3g
25 Ensalada con caballa ^(5, 16) Arroz integral con habichuelas ⁽¹¹⁾ Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 613,9Kcal - Prot:22,3g - Lip:11,6g - HC:98,8g AGS:3,3g - Azúcares:10,5g - Sal:1,4g	26 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, y pepino ⁽¹⁶⁾ Guiso de fogonero ^(5, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 395,2Kcal - Prot:10,0g - Lip:12,3g - HC:55,7g AGS:2,0g - Azúcares:17,5g - Sal:1,1g	27 Ensalada de lechuga, esparragos, zanahoria, maiz y queso ^(2, 16) Lentejas estofadas ^(1, 11, 16) Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 479,2Kcal - Prot:18,2g - Lip:14,8g - HC:63,2g AGS:3,3g - Azúcares:17,5g - Sal:1,9g	28 Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾ Asado de cabracho ⁽⁵⁾ Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 362,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,9g - HC:45,7g AGS:1,6g - Azúcares:16,1g - Sal:1,6g	29 JORNADA DE MEXICO Ensalada de pasta con huevo ^(1, 4, 10, 13, 16) FAJITA DE POLLO Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) MACEDONIA DE FRUTAS 559,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:12,0g - HC:78,5g AGS:2,5g - Azúcares:16,5g - 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


