

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
				<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas ^(5, 16)</p> <p>Macarrones gratinados al horno ^(1, 2, 4, 10, 13)</p> <p>Pan ^(1, 2, 9, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p><small>516,5Kcal - Prot:15,8g - Lip:14,5g - HC:76,0g AGS:4,2g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g</small></p>
13	14	15	16	17
<p>Ensalada con caballa ^(5, 16)</p> <p>Arroz integral con habichuelas ⁽¹¹⁾</p> <p>Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p> <p><small>613,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:11,5g - HC:98,6g AGS:3,3g - Azúcares:10,4g - Sal:1,4g</small></p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino</p> <p>Guiso de fogonero ^(5, 16)</p> <p>Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p><small>395,2Kcal - Prot:10,6g - Lip:12,3g - HC:55,7g AGS:2,0g - Azúcares:17,5g - Sal:1,1g</small></p>	<p>Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria, maíz y queso ^(2, 16)</p> <p>Lentejas estofadas ^(1, 11, 16)</p> <p>Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p><small>479,2Kcal - Prot:18,2g - Lip:14,8g - HC:63,2g AGS:3,3g - Azúcares:17,5g - Sal:1,9g</small></p>	<p>Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾</p> <p>Asado de cabracho ⁽⁵⁾</p> <p>Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p><small>362,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,9g - HC:45,7g AGS:1,6g - Azúcares:16,1g - Sal:1,6g</small></p>	<p>Ensalada de pasta con huevo ^(1, 4, 10, 13, 16)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p><small>559,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:12,0g - HC:78,5g AGS:2,5g - Azúcares:16,5g - Sal:1,4g</small></p>
20	21	22	23	24
<p>Arroz integral con tomate y tortilla ⁽⁴⁾</p> <p>Salchichas de ave horno/plancha ^(10, 16)</p> <p>Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p><small>537,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:17,5g - HC:72,9g AGS:3,8g - Azúcares:17,2g - Sal:2,6g</small></p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, atún, maíz y zanahoria ^(5, 16)</p> <p>Lentejas estofadas ^(1, 11, 16)</p> <p>Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p><small>444,8Kcal - Prot:19,0g - Lip:11,4g - HC:60,2g AGS:1,9g - Azúcares:17,3g - Sal:1,4g</small></p>	<p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal</p> <p>Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p> <p><small>477,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:19,8g - HC:44,1g AGS:5,7g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g</small></p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, espárragos y pepino ⁽¹⁶⁾</p> <p>Macarrones a la napolitana ^(1, 10, 13)</p> <p>Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p><small>484,2Kcal - Prot:12,2g - Lip:11,9g - HC:77,3g AGS:2,0g - Azúcares:18,5g - Sal:1,0g</small></p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas ⁽¹⁶⁾</p> <p>Alubias con chorizo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</p> <p>Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p><small>495,0Kcal - Prot:15,9g - Lip:15,1g - HC:64,7g AGS:3,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</small></p>
27	28	29	30	
<p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) ^(4, 5, 16)</p> <p>Arroz con magra y verduras ⁽¹⁷⁾</p> <p>Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p> <p><small>592,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:18,8g - HC:77,6g AGS:5,4g - Azúcares:8,9g - Sal:1,6g</small></p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y espárragos ^(5, 16)</p> <p>Olla gitana ⁽¹¹⁾</p> <p>Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p><small>585,9Kcal - Prot:20,0g - Lip:15,9g - HC:79,6g AGS:2,3g - Azúcares:19,4g - Sal:1,3g</small></p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, y pepino ⁽¹⁶⁾</p> <p>Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)</p> <p>Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p><small>592,7Kcal - Prot:20,1g - Lip:22,0g - HC:72,7g AGS:3,5g - Azúcares:17,4g - Sal:1,4g</small></p>	<p>Crema de calabaza, calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pollo al limón ⁽¹⁶⁾</p> <p>Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p><small>411,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:16,5g - HC:43,7g AGS:3,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g</small></p>	

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


