

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Arroz integral con tomate y tortilla ⁽⁴⁾ Salchichas de ave horno/plancha ^(10, 16) Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>533,1Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:72,1g AGS:3,8g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g</p>	<p>2</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, atún, maíz y zanahoria ^(5, 16) Lentejas estofadas ^(1, 11, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>440,3Kcal - Prot:18,8g - Lip:11,4g - HC:59,4g AGS:1,9g - Azúcares:16,6g - Sal:1,4g</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>477,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:19,8g - HC:44,1g AGS:5,7g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, espárragos y pepino ⁽¹⁶⁾ Macarrones a la napolitana ^(1, 10, 13) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>479,7Kcal - Prot:12,1g - Lip:11,9g - HC:76,5g AGS:2,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,0g</p>	<p>5</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas ⁽¹⁶⁾ Alubias con chorizo ^(10, 16, 17) Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>490,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:15,0g - HC:63,9g AGS:3,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g</p>
<p>8</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, y pepino ⁽¹⁶⁾ Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13) Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>588,2Kcal - Prot:19,9g - Lip:22,0g - HC:71,9g AGS:3,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,4g</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza, calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾ Pollo al limón ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>406,8Kcal - Prot:17,7g - Lip:16,5g - HC:42,9g AGS:3,3g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g</p>	<p>12</p> <p>Sopa con garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Merluza al horno ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>497,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:11,1g - HC:68,5g AGS:1,8g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g</p>
<p>15</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria y queso ^(2, 16) Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>462,2Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,5g - HC:69,0g AGS:2,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g</p>	<p>16</p> <p>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</p> <p>355,7Kcal - Prot:13,3g - Lip:10,2g - HC:48,5g AGS:2,0g - Azúcares:15,1g - Sal:1,5g</p>	<p>17</p> <p>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⁾</p> <p>592,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:21,1g - HC:69,6g AGS:6,3g - Azúcares:10,5g - Sal:2,2g</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa ^(4, 5, 16) Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimientos de la vega ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>486,6Kcal - Prot:19,5g - Lip:15,6g - HC:58,5g AGS:2,9g - Azúcares:16,5g - Sal:1,4g</p>	<p>19</p> <p>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</p> <p>754,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:16,4g - HC:121,0g AGS:3,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,6g</p>
<p>22</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Espaguetis con atún ^(1, 5, 16) Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>479,7Kcal - Prot:12,1g - Lip:11,9g - HC:76,5g AGS:2,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,0g</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</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


