

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Arroz integral con tomate y tortilla ⁽⁴⁾
Salchichas de ave horno/plancha ^(10, 16)
Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

533,1Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:72,1g AGS:3,8g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g

12

FESTIVO

19

Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zanahoria y queso fresco ^(2, 16)
Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

462,2Kcal - Prot:19,6g - Lip:9,5g - HC:69,0g AGS:2,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g

26

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y queso fresco ^(2, 16)
Arroz con rape ⁽⁵⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

547,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:18,3g - HC:70,3g AGS:5,3g - Azúcares:9,8g - Sal:1,1g

6

Ensalada de lechuga, tomate, atún, maiz, zanahoria, cebolla ^(5, 16)
Lentejas estofadas ^(1, 11, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

440,3Kcal - Prot:18,8g - Lip:11,4g - HC:59,4g AGS:1,9g - Azúcares:16,6g - Sal:1,4g

13

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y espárragos ^(5, 16)
Olla gitana ⁽¹¹⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

581,4Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,8g - HC:78,8g AGS:2,3g - Azúcares:18,7g - Sal:1,3g

20

Ensalada de aceitunas ^(5, 16)
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

355,7Kcal - Prot:13,3g - Lip:10,2g - HC:48,5g AGS:2,0g - Azúcares:15,1g - Sal:1,5g

27

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
Cocido completo ^(10, 11, 16, 17)
Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

612,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:21,2g - HC:76,2g AGS:5,8g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

7

Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾
Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal
Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

477,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:19,8g - HC:44,1g AGS:5,7g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g

14

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, y pepino ⁽¹⁶⁾
Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

588,2Kcal - Prot:19,9g - Lip:22,0g - HC:71,9g AGS:3,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,4g

21

Ensalada variada de pollo ⁽¹⁶⁾
Fideua de pescado ^(1, 5, 6, 16)
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

592,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:21,1g - HC:69,6g AGS:6,3g - Azúcares:10,5g - Sal:2,2g

28

verduras de proximidad al vapor con aceite de oliva ⁽¹¹⁾
Pescado al horno ⁽⁵⁾
Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

410,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:13,0g - HC:47,7g AGS:2,1g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g

8

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, espárragos y pepino ⁽¹⁶⁾
Macarrones a la napolitana ^(1, 10, 13)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

479,7Kcal - Prot:12,1g - Lip:11,9g - HC:76,5g AGS:2,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,0g

15

Crema de calabaza, calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾
Pollo al limón ⁽¹⁶⁾
Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

406,8Kcal - Prot:17,7g - Lip:16,5g - HC:42,9g AGS:3,3g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g

22

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⁾
Fruta fresca

486,6Kcal - Prot:19,5g - Lip:15,6g - HC:58,5g AGS:2,9g - Azúcares:16,5g - Sal:1,4g

29

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, y pepino ⁽¹⁶⁾
Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

582,5Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,1g - HC:69,2g AGS:3,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,4g

9

Ensalada de lechuga, tomate, maiz, zaahoria y aceitunas ⁽¹⁶⁾
Alubias con chorizo ^(10, 11, 16, 17)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

490,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:15,0g - HC:63,9g AGS:3,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,7g

16

Sopa con garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14, 16, 17)
Merluza al horno ⁽⁵⁾
Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

509,7Kcal - Prot:28,9g - Lip:11,3g - HC:68,5g AGS:1,9g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g

23

Sopa de pescado ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 16, 17)
Pizza casera de tomate, queso, jamon y oregano ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

754,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:16,4g - HC:121,0g AGS:3,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,6g

30

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, caballa y maiz ^(5, 16)
Lentejas con verduras ^(1, 11, 16)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

486,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:15,4g - HC:62,6g AGS:2,6g - Azúcares:17,8g - 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

