

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

7

8

9

10

11

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria,
espárragos y pepino ⁽¹⁶⁾
Macarrones a la napolitana ^(1, 16)
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

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

Ensalada de 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

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

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

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

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

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

14

15

16

17

18

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz,
queso fresco ^(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

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
Cocido completo ^(1, 2, 4, 10, 11, 14, 16, 17)
Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

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

Verduras de proximidad al vapor con aceite de
oliva ⁽¹¹⁾
Pescado al horno ⁽⁵⁾
Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

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

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, y
pepino ⁽¹⁶⁾
Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

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

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria,
caballa y maíz ^(5, 16)
Lentejas con verduras ^(1, 11, 16)
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

486,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:15,4g - HC:62,6g AGS:2,6g - Azúcares:17,8g - Sal:1,3g

21

22

23

24

25

FESTIVO

Ensalada de lechuga, tomate, soja, pepino y
atun ^(5, 10, 16)
Bullit de habichuelas estofadas con verduras
^(11, 16)
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

405,5Kcal - Prot:15,3g - Lip:8,4g - HC:58,5g AGS:1,3g - Azúcares:17,2g - Sal:1,2g

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, york y
maíz ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Paella de marisco ^(5, 6, 7, 11)
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

Ensalada de aceitunas ^(5, 16)
Macarrones gratinados al horno ^(1, 2, 4, 10, 13)
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

511,9Kcal - Prot:15,7g - Lip:14,5g - HC:75,2g AGS:4,2g - Azúcares:15,8g - Sal:1,8g

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

493,2Kcal - Prot:16,8g - Lip:17,0g - HC:62,3g AGS:2,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,3g

28

29

30

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

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, y
pepino ⁽¹⁶⁾
Guiso de fogonero ^(5, 16)
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

390,7Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,3g - HC:54,9g AGS:2,0g - Azúcares:16,8g - Sal:1,1g

Ensalada de lechuga, espárragos, zanahoria,
maíz, queso fresco ^(2, 16)
Lentejas estofadas ^(1, 11, 16)
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

474,6Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,7g - HC:62,4g AGS:3,3g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

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...
	>	Pasta/Arroz
	>	Verdura
	>	Verdura
		Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	carne Pescado
	>	Huevo carne
	>	Verdura Huevo
	>	Huevo Pescado
		Lácteo

000000