

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 600,2Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,1g - HC:82,4g AGS:3,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g	Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13) Cocido completo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 949,3Kcal - Prot:39,7g - Lip:38,0g - HC:101,5g AGS:11,0g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco ^(2, 16) Arroz con magra y verduras de proximidad ^(2, 10, 11, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 619,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,8g - HC:79,0g AGS:6,6g - Azúcares:9,9g - Sal:2,1g
6	7	8	9	10
Macarrones con atún y verduras ^(1, 5, 10, 13) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 677,4Kcal - Prot:26,5g - Lip:26,8g - HC:78,9g AGS:5,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g	Ensalada con caballa ⁽⁵⁾ Arroz de Pescado ^(5, 6, 7, 11, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 475,7Kcal - Prot:20,7g - Lip:12,6g - HC:67,2g AGS:3,5g - Azúcares:9,7g - Sal:1,6g	Habichuelas estofadas con verduras ⁽¹¹⁾ Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 720,0Kcal - Prot:31,8g - Lip:31,1g - HC:68,5g AGS:8,3g - Azúcares:16,8g - Sal:1,5g	Sopa minestrone con arroz integral ^(10, 13, 14, 16) Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 504,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:15,6g - HC:63,8g AGS:3,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g	Puré de garbanzos y zanahoria ^(11, 16) Filete de merluza a la andaluza casera ^(1, 5) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 643,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:80,4g AGS:2,5g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g
13	14	15	16	17
Arroz integral a la cubana con tortilla ⁽⁴⁾ Salchichas ^(1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 705,7Kcal - Prot:22,1g - Lip:29,5g - HC:85,4g AGS:7,8g - Azúcares:14,7g - Sal:2,3g	Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16) Merluza al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 691,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:28,3g - HC:79,1g AGS:7,5g - Azúcares:16,5g - Sal:2,4g	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 491,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,7g - HC:42,4g AGS:6,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,9g	Macarrones a la napolitana ^(1, 10, 13) Tortilla francesa ⁽³⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 518,4Kcal - Prot:21,3g - Lip:13,6g - HC:73,1g AGS:2,2g - Azúcares:16,6g - Sal:1,6g	Alubias estofadas ⁽¹¹⁾ Cinta de lomo al horno ^(1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 694,0Kcal - Prot:27,4g - Lip:25,5g - HC:78,1g AGS:6,2g - Azúcares:17,4g - Sal:1,9g
20	21	22	23	24
Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 600,2Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,1g - HC:82,4g AGS:3,5g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g	Olla gitana ^(10, 11) Hamburguesa a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 756,4Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,0g - HC:80,7g AGS:6,7g - Azúcares:18,4g - Sal:2,1g	Ensalada mediterránea ^(lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) ^(4, 5, 16) Paella de arroz con verduras y bacalao ^(5, 11) Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 501,9Kcal - Prot:19,1g - Lip:14,0g - HC:72,4g AGS:4,0g - Azúcares:11,6g - Sal:1,6g	Crema de calabaza, patata y puerro Lomo en salsa con verduritas ^(1, 2, 4, 10, 11, 16) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 525,4Kcal - Prot:31,4g - Lip:21,2g - HC:47,4g AGS:5,1g - Azúcares:19,2g - Sal:2,0g	Sopa con garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14) Merluza al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 514,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:11,5g - HC:68,1g AGS:1,9g - Azúcares:16,6g - Sal:1,6g
27	28	29	30	31
Ensalada variada con jamón york ^(1, 2, 4, 10, 16) Fideua de pescado ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 470,5Kcal - Prot:20,5g - Lip:9,0g - HC:73,0g AGS:1,5g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g	Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Pescado en salsa ^(5, 11) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 552,4Kcal - Prot:20,1g - Lip:12,0g - HC:74,9g AGS:2,0g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g	Guiso de pollo ^(1, 2, 4, 10, 16) Tiras de calamar en rebozado casero ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 577,1Kcal - Prot:29,9g - Lip:26,6g - HC:52,2g AGS:9,1g - Azúcares:9,2g - Sal:2,5g	Judías blancas estofadas ^(11, 16) Tortilla de patata ^(4, 11) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 614,4Kcal - Prot:21,1g - Lip:19,3g - HC:77,0g AGS:3,1g - Azúcares:18,3g - Sal:3,4g	Sopa de pescado ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 16) Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 481,2Kcal - Prot:27,2g - Lip:17,3g - HC:50,9g AGS:3,6g - Azúcares:14,7g - Sal:1,6g

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario
hacia una vida más saludable,

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

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.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y
cuidar el planeta con cada bocado.

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