

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Espaguetis sin gluten con atún ^(5, 10) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 670,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:24,9g - HC:89,0g AGS:4,8g - Azúcares:14,7g - Sal:1,9g	Sopa de cocido con fideos sin gluten ⁽¹⁰⁾ Cocido completo ^(11, 14) Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 687,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:16,4g - HC:105,4g AGS:3,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,1g	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco ^(2, 16) Arroz con magra y verduras de proximidad ^(2, 10, 11, 16) Pan sin gluten Yogur ^(2, 4, 10) 704,2Kcal - Prot:25,5g - Lip:22,5g - HC:100,2g AGS:7,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,8g
6	7	8	9	10
Macarrones sin gluten con atún y verduras ^(5, 10, 16) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 617,7Kcal - Prot:21,7g - Lip:24,5g - HC:77,3g AGS:5,4g - Azúcares:14,5g - Sal:1,8g	Ensalada con caballa ⁽⁵⁾ Arroz de Pescado ^(5, 6, 7, 11, 16) Pan sin gluten Yogur ^(2, 4, 10) 565,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:13,3g - HC:91,1g AGS:4,0g - Azúcares:22,4g - Sal:1,4g	Habichuelas estofadas con verduras ⁽¹¹⁾ Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 734,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:31,0g - HC:76,3g AGS:8,3g - Azúcares:16,2g - Sal:1,2g	Sopa cubierta con arroz integral ^(4, 10, 14) Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 553,2Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,4g - HC:71,6g AGS:4,2g - Azúcares:15,4g - Sal:1,4g	Puré de garbanzos y zanahoria ^(11, 16) Merluza al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 601,2Kcal - Prot:24,2g - Lip:16,2g - HC:84,2g AGS:2,2g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g
13	14	15	16	17
Arroz a la cubana con tortilla ⁽⁴⁾ Salchichas s/gluten Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 552,0Kcal - Prot:12,9g - Lip:14,8g - HC:91,4g AGS:3,1g - Azúcares:13,3g - Sal:0,9g	Garbanzos estofados ^(11, 16) Merluza al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 659,3Kcal - Prot:24,7g - Lip:25,2g - HC:78,7g AGS:4,9g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan sin gluten Yogur ^(2, 4, 10) 576,3Kcal - Prot:28,9g - Lip:22,5g - HC:63,6g AGS:6,5g - Azúcares:29,5g - Sal:1,6g	Macarrones sin gluten a la napolitana ⁽¹⁰⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 489,8Kcal - Prot:17,3g - Lip:11,7g - HC:78,5g AGS:2,2g - Azúcares:15,0g - Sal:1,5g	Alubias estofadas ⁽¹¹⁾ Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 708,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:25,4g - HC:85,9g AGS:6,2g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g
20	21	22	23	24
Espaguetis sin gluten con atún ^(5, 10) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 670,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:24,9g - HC:89,0g AGS:4,8g - Azúcares:14,7g - Sal:1,9g	Olla gitana ^(10, 11) Hamburguesa s/guten a la plancha ^(2, 4, 10, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 794,9Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:88,2g AGS:1,6g - Azúcares:16,7g - Sal:0,7g	Ensalada mediterránea ^(lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) ^(4, 5, 16) Paella de arroz con verduras y bacalao ^(5, 11) Pan sin gluten Yogur ^(2, 4, 10) 586,4Kcal - Prot:19,2g - Lip:14,8g - HC:93,6g AGS:4,5g - Azúcares:24,5g - Sal:1,3g	Crema de calabaza, patata y puerro Lomo en salsa con verduritas ^(2, 4, 10, 11, 16) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 546,0Kcal - Prot:29,4g - Lip:21,0g - HC:57,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g	Sopa con garbanzos y fideos sin gluten ^(10, 11) Merluza al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 568,1Kcal - Prot:26,8g - Lip:16,6g - HC:75,3g AGS:2,8g - Azúcares:15,4g - Sal:1,5g
27	28	29	30	31
Ensalada variada ⁽¹⁶⁾ Fideua sin gluten de pescado ^(5, 6, 10, 16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 485,9Kcal - Prot:15,9g - Lip:8,8g - HC:84,7g AGS:1,8g - Azúcares:14,5g - Sal:1,4g	Garbanzos estofados ^(11, 16) Pescado en salsa ^(5, 11) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 528,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:13,0g - HC:74,1g AGS:1,7g - Azúcares:17,4g - Sal:1,4g	Guiso de pollo Anillas de calamar encebollado Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan sin gluten Yogur ^(2, 4, 10) 773,1Kcal - Prot:44,4g - Lip:44,1g - HC:50,3g AGS:5,0g - Azúcares:20,8g - Sal:1,3g	Judías blancas estofadas ^(11, 16) Tortilla de patata ^(4, 11) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 635,0Kcal - Prot:19,0g - Lip:19,1g - HC:87,5g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:3,2g	Sopa de pescado con pasta sin gluten ^(5, 6, 7, 10, 14, 16) Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 495,2Kcal - Prot:24,0g - Lip:17,4g - HC:59,5g AGS:3,7g - Azúcares:14,7g - Sal:1,4g

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