

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 668,3Kcal - Prot:30,1g - Lip:24,5g - HC:82,5g AGS:4,4g - Azúcares:16,8g - Sal:2,0g	Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13) Cocido completo sin chorizo ^(11, 14) Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 672,4Kcal - Prot:26,6g - Lip:16,4g - HC:95,5g AGS:3,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,2g	Ensalada mixta ^(5, 16) Arroz con magra y verduras de proximidad ^(2, 10, 11, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur de soja ⁽¹⁰⁾ 604,2Kcal - Prot:25,5g - Lip:17,3g - HC:84,2g AGS:3,4g - Azúcares:14,6g - Sal:1,4g
6	7	8	9	10
Macarrones con atún y verduras ^(1, 10, 13) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 581,7Kcal - Prot:21,9g - Lip:20,5g - HC:74,1g AGS:4,6g - Azúcares:16,1g - Sal:1,7g	Ensalada con caballa ⁽⁵⁾ Arroz de Pescado ^(5, 6, 7, 11, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Yogur de soja ⁽¹⁰⁾ 491,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:11,5g - HC:73,2g AGS:1,7g - Azúcares:15,2g - Sal:1,4g	Habichuelas estofadas con verduras ⁽¹¹⁾ Filete de aguja en su jugo ^(1, 2, 4, 10, 16) 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 ^(1, 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 s/lactosa ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 537,1Kcal - Prot:14,9g - Lip:14,8g - HC:83,6g AGS:3,1g - Azúcares:13,9g - Sal:1,1g	Lentejas con verduras ^(1, 11, 16) Merluza al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 613,1Kcal - Prot:27,5g - Lip:23,6g - HC:65,8g AGS:5,1g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur de soja ⁽¹⁰⁾ 507,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:20,6g - HC:48,4g AGS:4,2g - Azúcares:22,2g - Sal:1,7g	Macarrones a la napolitana ^(1, 10, 13) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ 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 s/lactosa de ave a la plancha Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 505,1Kcal - Prot:18,8g - Lip:8,8g - HC:77,8g AGS:1,1g - Azúcares:17,4g - Sal:1,0g	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 de soja ⁽¹⁰⁾ 517,5Kcal - Prot:18,5g - Lip:13,0g - HC:78,4g AGS:2,2g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g	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 ⁽¹⁶⁾ Fideua de pescado ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 446,7Kcal - Prot:18,5g - Lip:8,3g - HC:70,6g AGS:1,4g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g	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 Anillas de calamar encebolladas ^(6, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur de soja ⁽¹⁰⁾ 330,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:11,0g - HC:29,3g AGS:2,0g - Azúcares:12,0g - Sal:1,1g	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
---	--