

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Espaguetis integrales con atún ^(1, 10, 13)
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

528,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:16,1g - HC:75,1g AGS:3,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

2

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

993,6Kcal - Prot:40,3g - Lip:41,2g - HC:104,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,6g - Sal:2,2g

3

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)
Yoqur natural ⁽²⁾

619,7Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,8g - HC:79,0g AGS:6,6g - Azúcares:9,9g - Sal:2,1g

6

Macarrones con tomate y verduras ^(1, 10, 13)
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

570,6Kcal - Prot:21,7g - Lip:20,5g - HC:71,6g AGS:4,5g - Azúcares:17,2g - Sal:1,8g

7

Ensalada variada ⁽¹⁶⁾
Arroz con verduras ^(11, 14, 16)
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾

433,4Kcal - Prot:12,0g - Lip:11,7g - HC:68,3g AGS:3,2g - Azúcares:9,2g - Sal:1,6g

8

Habichuelas estofadas con verduras ⁽¹¹⁾
Filete de aguja en su jugo
Ensalada de lechuga,espárragos, zanahoria, maíz, ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

777,8Kcal - Prot:31,7g - Lip:36,4g - HC:70,6g AGS:9,2g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g

9

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

10

Puré de garbanzos y zanahoria ^(11, 16)
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

653,5Kcal - Prot:42,2g - Lip:16,6g - HC:76,4g AGS:2,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,4g

13

Arroz integral a la cubana con tortilla ⁽⁴⁾
Salchichas fresca ^(1, 2, 4, 10, 16)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

802,6Kcal - Prot:28,4g - Lip:36,1g - HC:88,6g AGS:9,5g - Azúcares:16,4g - Sal:3,5g

14

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

731,6Kcal - Prot:45,2g - Lip:28,2g - HC:68,2g AGS:6,8g - Azúcares:15,2g - Sal:2,1g

15

Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga iceberg con queso ^(2, 4, 10, 16)
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾

526,7Kcal - Prot:30,9g - Lip:24,7g - HC:42,4g AGS:7,7g - Azúcares:16,7g - Sal:2,3g

16

Macarronesa 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

668,2Kcal - Prot:23,5g - Lip:25,9g - HC:80,2g AGS:5,3g - Azúcares:17,4g - Sal:1,9g

17

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

Espaguetis integrales con tomate ^(1, 4, 10, 13)
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

655,5Kcal - Prot:29,3g - Lip:23,2g - HC:83,1g AGS:4,9g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g

21

Olla gitana ^(10, 11)
Hamburguesa a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16)
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

720,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,0g - HC:80,1g AGS:6,2g - Azúcares:17,8g - Sal:2,0g

22

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria y huevo de corral) ^(4, 5)
Paella de verduras ^(10, 11)
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾

514,3Kcal - Prot:17,3g - Lip:12,4g - HC:81,3g AGS:3,8g - Azúcares:11,7g - Sal:1,4g

23

Crema de calabaza, patata y puerro
Pollo asado al limón ⁽¹⁶⁾
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

424,6Kcal - Prot:19,2g - Lip:17,3g - HC:43,7g AGS:3,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

24

Sopa con garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14)
Tortilla de patatas
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

555,3Kcal - Prot:36,5g - Lip:13,0g - HC:68,1g AGS:2,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,6g

27

Ensalada César ^(lechuga, pollo, picatostes, queso y salsa cesar) ^(1, 2, 4, 10, 13, 16)
Fideua de verduras ^(1, 10, 11, 13)
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

573,3Kcal - Prot:16,6g - Lip:19,0g - HC:80,9g AGS:4,1g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

28

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Cinta de lomo al horno ^(1, 2, 4, 10, 16)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

648,9Kcal - Prot:27,6g - Lip:24,9g - HC:72,4g AGS:6,3g - Azúcares:16,4g - Sal:1,6g

29

Guiso de pollo
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y tomate ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾

570,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:24,2g - HC:50,1g AGS:8,7g - Azúcares:9,5g - Sal:2,2g

30

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

31

Sopa de ave con fideos ^(1, 2, 4, 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

508,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,2g - HC:56,2g AGS:4,0g - Azúcares:16,4g - Sal:7,9g

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario
hacia una vida más saludable,

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 cenar

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

