

LUNES

3
Lentejas con verduras ^(1, 11, 16)
Filete de aguja en su jugo ⁽¹⁶⁾
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 12)
Fruta fresca de temporada

645,2Kcal - Prot:25,7g - Lip:19,0g - HC:89,3g AGS:2,9g - Azúcares:22,4g - Sal:3,7g

10

Espaguetis con atún ^(1, 3, 4, 16)
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 12)
Fruta fresca de temporada

634,8Kcal - Prot:24,1g - Lip:35,0g - HC:53,1g AGS:9,0g - Azúcares:17,1g - Sal:2,7g

17

Macarrones con tomate ^(1, 10, 13)
Anillas de calamar encebolladas ^(4, 5, 16)
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 12)
Fruta fresca de temporada

605,7Kcal - Prot:16,3g - Lip:22,9g - HC:78,8g AGS:3,0g - Azúcares:17,2g - Sal:2,6g

24

Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)
Tortilla francesa ⁽³⁾
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 12)
Fruta fresca de temporada

693,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:28,5g - HC:75,1g AGS:8,1g - Azúcares:16,0g - Sal:2,2g

MARTES

4
Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimienta y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾
Rape al horno ⁽⁵⁾
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 9, 12)
Fruta fresca de temporada

438,4Kcal - Prot:26,4g - Lip:13,3g - HC:49,2g AGS:2,6g - Azúcares:15,5g - Sal:1,7g

11

Ensalada con caballa ⁽⁵⁾
Arroz con pollo y verduras ⁽¹¹⁾
Pan integral ^(1, 9, 12)
Yogur de soja ⁽⁹⁾

560,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,5g - HC:77,2g AGS:4,5g - Azúcares:10,7g - Sal:1,5g

18

Lentejas con verduras ^(1, 16)
Merluza asada al limón ⁽⁵⁾
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 9, 12)
Fruta fresca de temporada

598,7Kcal - Prot:31,1g - Lip:21,8g - HC:63,2g AGS:5,5g - Azúcares:15,4g - Sal:1,9g

25

Olla gitana ^(10, 11)
Merluza al horno ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
Pan integral ^(1, 9, 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

MIÉRCOLES

5
Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)
Tortilla de patatas ⁽³⁾
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 12)
Fruta fresca de temporada

634,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:23,5g - HC:76,4g AGS:5,0g - Azúcares:16,9g - Sal:1,9g

12

Habichuelas estofadas con verduras ⁽¹¹⁾
Filete de aguja en su jugo ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
Pan ^(1, 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

19

Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾
Rustidera de pollo a la provenzal
Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
Pan ^(1, 12)
Yogur de soja ⁽⁹⁾

491,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,7g - HC:42,4g AGS:6,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,9g

26

Ensalada mediterránea ^(lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) ^(4, 5, 16)
Arroz con magra y verduras de proximidad ⁽¹⁷⁾
Pan ^(1, 12)
Yogur de soja ⁽⁹⁾

531,9Kcal - Prot:23,0g - Lip:17,5g - HC:69,2g AGS:5,0g - Azúcares:9,1g - Sal:1,6g

JUEVES

6
Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
Cocido completo ^(9, 16, 17)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
Pan integral ^(1, 9, 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

13

Sopa minestrone con arroz integral ^(11, 13, 14, 16, 17)
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 9, 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

20

Alubias a la marinera ^(3, 4, 7, 11, 16)
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 9, 12)
Fruta fresca de temporada

640,6Kcal - Prot:28,0g - Lip:24,9g - HC:66,9g AGS:5,1g - Azúcares:17,3g - Sal:2,3g

27

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

VIERNES

7
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz ⁽¹⁶⁾
Arroz meloso de rape con verduras ⁽⁵⁾
Pan ^(1, 12)
Yogur de soja ⁽⁹⁾

550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g

14

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, 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

21

Arroz con tomate y bacon
Pollo con verduras
Ensalada de tomate, pepino, cebolla y aceitunas
Pan ^(1, 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

28

Sopa con garbanzos ^(1, 13, 14, 16, 17)
Hamburguesa sin lactosa de ave a la plancha ^(9, 16, 17)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 12)
Fruta fresca de temporada

524,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,4g - HC:71,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - 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, 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...
		
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

