

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1  Garbanzos con arroz integral ^(11, 16) Merluza en salsa de zanahorias ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Fruta fresca de temporada 562,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:11,3g - HC:83,9g AGS:1,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g	2 Crema de verduras ⁽¹¹⁾ ALBÓNDIGAS S/GLUTEN EN SALSA DE TOMATE Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Fruta fresca de temporada 423,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:13,8g - HC:49,7g AGS:2,5g - Azúcares:16,3g - Sal:1,2g	3 Ensalada de lechuga, queso y salsa César ⁽¹⁶⁾ Fideua sin gluten de pescado ^(5, 6, 10, 16) Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Yogur natural ⁽²⁾ 513,5Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,4g - HC:74,5g AGS:4,1g - Azúcares:10,7g - Sal:1,7g	4 Judías blancas estofadas ^(11, 16) Tortilla de patatas ^(4, 5) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Fruta fresca de temporada 489,5Kcal - Prot:19,4g - Lip:13,6g - HC:65,0g AGS:2,8g - Azúcares:16,3g - Sal:1,1g	5 Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾ Rape en salsa ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Fruta fresca de temporada 434,5Kcal - Prot:24,3g - Lip:13,0g - HC:53,3g AGS:2,5g - Azúcares:14,8g - Sal:1,4g
8 FESTIVO	9 Espaguetis sin gluten con atún ^(5, 10) Tortilla de patatas ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Fruta fresca de temporada 702,8Kcal - Prot:26,8g - Lip:29,6g - HC:80,9g AGS:6,2g - Azúcares:15,3g - Sal:2,0g	10 Alubias con verduras ⁽¹¹⁾ Pescado al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g	11 Arroz integral a la cubana con tortilla ⁽⁴⁾ Salchichas s/gluten ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada 703,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,4g - HC:91,4g AGS:5,8g - Azúcares:13,3g - Sal:1,3g	12 Sopa de ave con fideos sin gluten ^(10, 14, 16) Cocido completo ^(11, 14, 17) Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Fruta fresca de temporada 727,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:19,7g - HC:100,6g AGS:4,6g - Azúcares:18,1g - Sal:1,0g
15 Espaguetis sin gluten con atún ^(5, 10, 16) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Fruta fresca de temporada 593,2Kcal - Prot:21,6g - Lip:24,5g - HC:71,0g AGS:5,4g - Azúcares:14,5g - Sal:1,7g	16 Habichuelas estofadas con verduras ⁽¹¹⁾ Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Fruta fresca de temporada 604,2Kcal - Prot:32,8g - Lip:17,7g - HC:70,0g AGS:4,0g - Azúcares:16,2g - Sal:1,2g	17 Sopa de ave con fideos ^(14, 16, 17) Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Fruta fresca de temporada 500,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:15,4g - HC:69,0g AGS:3,2g - Azúcares:16,5g - Sal:1,3g	18 Garbanzos con arroz integral ^(11, 16) Tortilla de patatas ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Fruta fresca de temporada 562,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:11,3g - HC:83,9g AGS:1,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,4g	19 Crema de zanahoria ^(11, 16) Merluza a la marinera ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Fruta fresca de temporada 576,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:16,1g - HC:77,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g
22 MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	23 LA COMIDA NO SE TORNA	24 	25	26
29	30	31	31	31

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

