

LUNES

1

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Merluza en salsa de zanahorias ⁽⁵⁾
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

551,5Kcal - Prot:28,4g - Lip:12,0g - HC:75,6g AGS:2,0g - Azúcares:19,4g - Sal:1,7g

8

FESTIVO

15

Espaguetis integrales con atún ^(1, 4, 16)
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 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

22

MENU ESPECIAL DE
NAVIDAD


29

MARTES

2



Crema de verduras ⁽¹¹⁾
ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE
Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

544,8Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:63,3g AGS:7,5g - Azúcares:20,1g - Sal:1,9g

9

Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)
Tortilla de patatas ⁽⁴⁾
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 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

16

Habichuelas estofadas con verduras ⁽¹¹⁾
Filete de aguja en su jugo ⁽¹⁶⁾
Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

613,8Kcal - Prot:34,9g - Lip:17,8g - HC:68,5g AGS:4,0g - Azúcares:16,8g - Sal:1,5g

23

LA COMIDA
NO SE TIRA

30

MIÉRCOLES

3

DÍA DE LA DISCAPACIDAD

Ensalada de lechuga y queso ^(1, 2, 4, 5, 10, 13, 16)
Fideua de pescado ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾



561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g

10

Lentejas con verduras ^(1, 11)
Pescado al horno ⁽⁵⁾
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

17

Sopa de ave con fideos ^(10, 13, 14, 16, 17)
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

24



31

JUEVES

4

Judías blancas estofadas ^(11, 16)
Tortilla de patatas ^(4, 5)
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

493,4Kcal - Prot:21,5g - Lip:13,9g - HC:60,9g AGS:2,8g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

11

Arroz a la cubana con tortilla ⁽⁴⁾
Salchichas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur natural

705,7Kcal - Prot:22,1g - Lip:29,5g - HC:85,4g AGS:7,8g - Azúcares:14,7g - Sal:2,3g

18

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Tortilla de patatas ^(1, 2, 3, 4, 5, 9, 16)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

551,5Kcal - Prot:28,4g - Lip:12,0g - HC:75,6g AGS:2,0g - Azúcares:19,4g - Sal:1,7g

25

VIERNES

5

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento
y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾
Rape en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 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

12

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
Cocido completo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 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

19

Crema de zanahoria ^(11, 16)
Merluza a la marinera ⁽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

26

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

