






| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   | 1  | 2  |
|   |   |   |  |  |
| 5   | 6   | 7   | 8  | 9  |
|   |   |   | Macarrones sin gluten con atún <sup>(1, 5, 10, 13)</sup><br>Tortilla con queso <sup>(2, 4, 10)</sup><br>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1, 2, 10, 12)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><small>703,2Kcal - Prot:30,9g - Lip:28,5g - HC:77,1g AGS:8,1g - Azúcares:18,0g - Sal:2,2g</small>   | Sopa de pescado con pasta s/gluten <sup>(5, 6, 16)</sup><br>Pollo al ajillo con patatas <sup>(1, 2, 4, 5, 10, 11, 13)</sup><br>Lechuga, tomate y remolacha <sup>(16)</sup><br>Pan sin gluten <sup>(2, 10, 11)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><small>698,3Kcal - Prot:20,8g - Lip:16,9g - HC:114,4g AGS:4,1g - Azúcares:18,8g - Sal:3,1g</small>  |
| 12  | 13  | 14  | 15   | 16   |
| Espaguetis sin gluten con atún <sup>(5, 10)</sup><br>Tortilla de patatas <sup>(4)</sup><br>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan sin gluten <sup>(2, 10, 11)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><small>712,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:29,6g - HC:82,9g AGS:6,2g - Azúcares:17,3g - Sal:2,0g</small>            | Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta <sup>(16)</sup><br>Rape en salsa <sup>(5)</sup><br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan sin gluten <sup>(2, 10, 11)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><small>443,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:13,0g - HC:55,3g AGS:2,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,4g</small> | Sopa de cocido con fideos sin gluten <sup>(14, 16)</sup><br>Cocido completo <sup>(11, 14, 17)</sup><br>Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5, 16)</sup><br>Pan sin gluten <sup>(2, 10, 11)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><small>736,9Kcal - Prot:31,0g - Lip:19,7g - HC:102,6g AGS:4,6g - Azúcares:20,1g - Sal:1,0g</small>  | Arroz con tomate <sup>(4)</sup><br>Filete de merluza <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup><br>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><small>550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g</small>  | <b>DIA DE LA CROQUETA</b><br>Alubias con verduras <sup>(11)</sup><br><b>Filete de pollo</b> <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)</sup><br>Lechuga, cebolla, tomate y olivas <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><small>654,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:19,0g - HC:91,3g AGS:2,9g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g</small>  |
| 19  | 20  | 21  | 22   | 23   |
| Macarrones s/gluten con tomate y queso <sup>(2, 16)</sup><br>Tortilla francesa <sup>(4)</sup><br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan sin gluten <sup>(2, 10, 11)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><small>602,7Kcal - Prot:21,8g - Lip:24,5g - HC:73,0g AGS:5,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,7g</small> | Crema de verduras <sup>(11, 16)</sup><br>Pescado al horno <sup>(5)</sup><br>Lechuga, cebolla, tomate y olivas <sup>(16)</sup><br>Pan sin gluten <sup>(2, 10, 11)</sup><br>Yogur natural<br><small>586,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:16,1g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,5g</small>  | <b>DIA DEL ABRAZO</b><br>Habichuelas estofadas con verduras <sup>(11)</sup><br>Filete de aguja en su jugo <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup><br> Lechuga, atún y tomate <sup>(5, 16)</sup><br>Pan sin gluten <sup>(2, 10, 11)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><small>613,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:17,7g - HC:72,0g AGS:4,0g - Azúcares:18,2g - Sal:1,2g</small> | Sopa de ave con fideos sin gluten <sup>(17)</sup><br><b>POLLO TIKKA MASALA</b><br> Lechuga, maíz y tomate <sup>(16)</sup><br>Pan sin gluten <sup>(2, 10, 11)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><small>510,2Kcal - Prot:19,7g - Lip:15,4g - HC:70,9g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,3g</small> | Garbanzoa estofados <sup>(16)</sup><br>Tortilla de patatas <sup>(5)</sup><br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan sin gluten <sup>(2, 10, 11)</sup><br>Fruta fresca de temporada<br><small>586,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:16,1g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,5g</small>  |
| 26  | 27  | 28  | 29   | 30   |
| Arroz a la cubana con tortilla <sup>(4)</sup><br>Salchichas s/gluten <sup>(17)</sup><br>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha <sup>(16)</sup><br>Pan sin gluten<br>Fruta fresca de temporada<br><small>712,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:24,4g - HC:93,4g AGS:5,8g - Azúcares:15,3g - Sal:1,3g</small>                                 | Alubias con chorizo <sup>(11)</sup><br>Merluza asada al limón <sup>(5)</sup><br>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan sin gluten<br>Fruta fresca de temporada<br><small>600,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:11,5g - HC:87,4g AGS:1,7g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g</small>   | Crema de zanahoria <sup>(16)</sup><br>Rustidera de pollo a la provenzal<br>Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5, 16)</sup><br>Pan sin gluten<br>Yogur natural <sup>(2)</sup><br><small>506,7Kcal - Prot:26,9g - Lip:21,6g - HC:50,1g AGS:6,0g - Azúcares:16,1g - Sal:1,7g</small>   | Espaguetis sin gluten napolitana <sup>(10)</sup><br>Rape en salsa <sup>(6, 16)</sup><br>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan sin gluten<br>Fruta fresca de temporada<br><small>526,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:12,0g - HC:82,3g AGS:2,3g - Azúcares:18,2g - Sal:2,4g</small>   | <b>NO LECTIVO</b><br><b>DIA DE LA PAZ</b><br>   |

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

