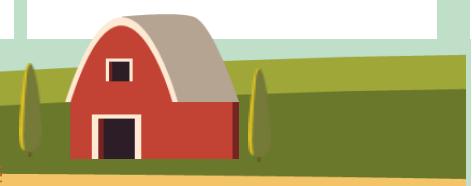


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	1	2
Espaguetis sin gluten con atún ^(5, 10) Tortilla de patatas ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Fruta fresca de temporada	Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾ Rape en salsa ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Fruta fresca de temporada	Sopa de cocido con fideos sin gluten ^(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	Macarrones sin gluten con atún ^(1, 5, 10, 13) Tortilla con queso ^(2, 4, 10) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada	Sopa de pescado con pasta s/gluten ^(5, 6, 16) Pollo al ajillo con patatas ^(1, 2, 4, 5, 10, 11, 13) Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten ^(2, 10, 11) Fruta fresca de temporada
12 712,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:29,6g - HC:82,9g AGS:6,2g - Azúcares:17,3g - Sal:2,0g	13 443,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:13,0g - HC:55,3g AGS:2,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,4g	14 736,9Kcal - Prot:31,0g - Lip:19,7g - HC:102,6g AGS:4,6g - Azúcares:20,1g - Sal:1,0g	15 550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g	16 654,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:19,0g - HC:91,3g AGS:2,9g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g
19 602,7Kcal - Prot:21,8g - Lip:24,5g - HC:73,0g AGS:5,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,7g	20 586,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:16,1g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,5g	21 613,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:17,7g - HC:72,0g AGS:4,0g - Azúcares:18,2g - Sal:1,2g	22 510,2Kcal - Prot:19,7g - Lip:15,4g - HC:70,9g AGS:3,2g - Azúcares:18,4g - Sal:1,3g	23 586,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:16,1g - HC:79,9g AGS:2,2g - Azúcares:21,3g - Sal:1,5g
26 712,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:24,4g - HC:93,4g AGS:5,8g - Azúcares:15,3g - Sal:1,3g	27 600,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:11,5g - HC:87,4g AGS:1,7g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g	28 506,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:21,6g - HC:50,1g AGS:6,0g - Azúcares:16,1g - Sal:1,7g	29 526,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:12,0g - HC:82,3g AGS:2,3g - Azúcares:18,2g - Sal:2,4g	30 NO LECTIVO DIA DE LA PAZ

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.



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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



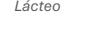
Pescado



Fruta



Lácteos



Lácteos



Para cenar puede...



Para cenar puede...



Para cenar puede...



Para cenar puede...



Para cenar puede...

Para cenar puede...

Para cenar puede...

Para cenar puede...

