

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	1	2
12 Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13) Tortilla de patatas ⁽³⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 643,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,5g - HC:78,4g AGS:5,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g	13 Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾ Rape en salsa ⁽⁵⁾ Lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 447,8Kcal - Prot:26,6g - Lip:13,3g - HC:51,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,4g - Sal:1,7g	14 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 ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 958,8Kcal - Prot:39,9g - Lip:38,0g - HC:103,4g AGS:11,0g - Azúcares:22,0g - Sal:2,0g	8 Macarrones con atún ^(1, 5, 10, 13) Tortilla francesa ⁽³⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 703,2Kcal - Prot:30,9g - Lip:28,5g - HC:77,1g AGS:8,1g - Azúcares:18,0g - Sal:2,2g	9 Sopa de pescado ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 16) Pollo al ajillo con patatas ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 786,2Kcal - Prot:30,3g - Lip:18,1g - HC:122,1g AGS:3,9g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g
19 Macarrones con tomate y queso ^(1, 2, 14, 16) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 644,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:35,0g - HC:55,1g AGS:9,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g	20 Crema de verduras ^(1, 10, 13) Pescado al horno ^(1, 5) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural 652,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:19,5g - HC:82,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,9g - Sal:1,8g	21 DIA DEL ABRAZO 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, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 623,2Kcal - Prot:35,0g - Lip:17,8g - HC:70,5g AGS:4,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g	15 Arroz con tomate ⁽⁴⁾ Filete de merluza ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g	16 DIA DE LA CROQUETA Lentejas con verduras ^(1, 11) FILETE DE POLLO AL HORNO ⁽¹⁷⁾ Lechuga, cebolla, tomate y olivas ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 654,6Kcal - Prot:25,9g - Lip:19,0g - HC:91,3g AGS:2,9g - Azúcares:24,4g - Sal:3,7g
26 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) Fruta fresca de temporada 715,1Kcal - Prot:22,2g - Lip:29,5g - HC:87,4g AGS:7,8g - Azúcares:16,7g - Sal:2,3g	27 Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Merluza asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 608,1Kcal - Prot:31,3g - Lip:21,8g - HC:65,2g AGS:5,5g - Azúcares:17,4g - Sal:1,9g	28 Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Rustidera de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 491,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:21,7g - HC:42,4g AGS:6,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,9g	29 Espaguetis integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Rape en salsa ^(4, 5, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 615,1Kcal - Prot:16,4g - Lip:22,9g - HC:80,8g AGS:3,0g - Azúcares:19,2g - Sal:2,6g	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



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

