

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
			Macarrones con atún ^(1, 5, 10, 13) Filete de aguja en su jugo 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	Sopa de pescado ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 16) Pollo al ajillo con patatas 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 
12	13	14	15	16
Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13) Fielte de abadejo ⁽⁵⁾ 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	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	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	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	Lentejas con verduras ^(1, 11) Filete de pollo ^(4, 16) 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
19	20	21	22	23
Macarrones con tomate y queso ^(1, 2, 14, 16) Cinta de lomo al horno ⁽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	Crema de verduras ^(1, 1, 10) 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	DIA DEL ABRAZO Habichuelas estofadas con verduras ^(16, 17) Filete de aguja en su jugo ⁽¹⁶⁾ 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 	Sopa ave con fideos ^(16, 17) POLLO TIKKA MASALA Lechuga, maíz y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 513,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:15,6g - HC:65,8g AGS:3,2g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g 	Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Filete de abadejo ^(4, 5, 9, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(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
26	27	28	29	30
Arroz con tomate ⁽⁴⁾ Cinta de lomo al horno ^(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	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	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	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	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.

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

