

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espaguetis sin gluten con atún (4, 10, 13) Tortilla francesa (2, 4, 10) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten (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	3 Olla gitana (11) Merluza al horno (4) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5, 16) Pan sin gluten (2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 764,9Kcal - Prot:30,5g - Lip:22,0g - HC:82,5g AGS:6,7g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g	4 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) (4, 5, 16) Arroz con magra y verduras (17) Pan sin gluten (2, 10, 12) Yogur natural (2) 531,9Kcal - Prot:23,0g - Lip:17,5g - HC:69,2g AGS:5,0g - Azúcares:9,1g - Sal:1,6g	5 Crema de calabaza, patata y puerro Pollo asado al limón (16) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan sin gluten (2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 434,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:17,3g - HC:45,7g AGS:3,5g - Azúcares:20,7g - Sal:1,9g	6 Sopa con garbanzos con fideos sin gluten (14) Hamburguesa sin gluten a la plancha (9,10) Lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan sin gluten (2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 523,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,5g - HC:70,1g AGS:1,9g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g
9 Alubias con arroz integral (11) Merluza en salsa de zanahorias (4, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan sin gluten (2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 556,1Kcal - Prot:27,5g - Lip:11,9g - HC:77,6g AGS:2,0g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g	10 Guiso de albóndigas sin gluten (9, 16, 17) Tortilla de patatas (3) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5, 16) Pan sin gluten (2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 554,2Kcal - Prot:17,3g - Lip:23,0g - HC:65,3g AGS:7,5g - Azúcares:22,0g - Sal:1,9g	11 Ensalada de lechuga, jamón york, queso y salsa césar (1, 2, 4, 5, 10, 13, 16) Fideua sin gluten de pescado (1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan sin gluten (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	12 Judías blancas estofadas (11, 16) Filete de abadejo (4, 16) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten (2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 502,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:13,9g - HC:62,8g AGS:2,8g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g	13 Sopa de pescado con fideos sin gluten (14, 5, 6, 14, 16) Asado de pollo (17) Lechuga, tomate y remolacha (16) Pan sin gluten (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
16 NO LECTIVO	17 Arroz tres delicias (4, 10) Lomo adobado (5) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Pan sin gluten (2, 10, 12) Yogur natural (2) 550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g	18 Espaguetis integresin gluten con atún (5, 10, 13) Tortilla (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten (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	19 Sopa de cocido con fideos sin gluten (17) Cocido completo (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada de lechuga, atún y tomate (5, 16) Pan sin gluten (2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 929,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:36,8g - HC:103,4g AGS:10,5g - Azúcares:22,0g - Sal:2,0g	20 Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta (16) Merluza en salsa (5) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan sin gluten (2, 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
23 Macarrones sin gluten con tomate, huevo y queso (2, 3, 9, 16) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan sin gluten (2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 644,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:35,0g - HC:55,1g AGS:0,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g	24 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 sin gluten (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	25 Ensalada con caballa (5) Arroz con pollo y verduras (11) Pan sin gluten (2, 10, 12) Yogur natural (2) 560,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,5g - HC:77,2g AGS:4,5g - Azúcares:10,7g - Sal:1,5g	26 Crema de zanahoria (11, 16) Merluza al horno (1, 5) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan sin gluten (2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 652,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:19,5g - HC:82,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,9g - Sal:1,8g	27 Garnazos estofados (16, 17) Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan sin gluten (2, 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

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

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne Pescado



Pescado



Huevo carne



Legumbres



Verdura Huevo



carne



Huevo Pescado



Fruta



Lácteos

