

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espaguetis integrales con atún <sup>(1, 5, 10, 13)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(16)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> 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 <sup>(11)</sup> Merluza al horno <sup>(4)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5, 16)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> 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 y atún) <sup>(4, 5, 16)</sup> Arroz con magra y verduras <sup>(17)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>  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 <sup>(16)</sup> Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> 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 <sup>(1, 10, 11, 13, 14)</sup> Hamburguesa a la plancha <sup>(9,10)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> 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 Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Merluza en salsa de zanahorias <sup>(4, 16)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> 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 <sup>(9, 16, 17)</sup> Lomo adobado <sup>(3)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5, 16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> 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 y queso <sup>(1, 2, 4, 5, 10, 13, 16)</sup> Fideua de pescado <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>  561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g	12 Judías blancas estofadas <sup>(11, 16)</sup> Filete de abadejo <sup>(4, 16)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> 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 <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 16)</sup> Asado de pollo <sup>(17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> 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 <b>NO LECTIVO</b>	17 Arroz en blanco <sup>(16, 17)</sup> Lomo adobado <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>  550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g	18 Espaguetis integrales con atún <sup>(1, 5, 10, 13)</sup> Filete de pollo Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> 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 <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> Cocido completo <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5, 16)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> 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 <sup>(16)</sup> Merluza en salsa <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> 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 con tomate y queso <sup>(1, 2, 3, 9, 16)</sup> Filete de abadejo <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca de temporada  644,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:35,0g - HC:55,1g AGS:9,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g	24 Habichuelas estofadas con verduras <sup>(11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5, 16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> 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 <sup>(5)</sup> Arroz con pollo y verduras <sup>(11)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>  560,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,5g - HC:77,2g AGS:4,5g - Azúcares:10,7g - Sal:1,5g	26 Crema de zanahoria <sup>(11, 13)</sup> Merluza al horno <sup>(1, 5)</sup> Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> 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 Lentejas con arroz integral <sup>(1, 10, 13, 14, 16, 17)</sup> Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> 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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### 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 ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteos

