

LUNES

2

Arroz a la cubana con tortilla ⁽⁴⁾
 Salchichas ^(10, 16, 17)
 Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

710,1Kcal - Prot:22,1g - Lip:29,5g - HC:86,3g AGS:7,8g - Azúcares:15,6g - Sal:2,3g

9

Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)
 Tortilla francesa ^(4, 10)
 Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

653,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:25,1g - HC:76,0g AGS:7,1g - Azúcares:16,9g - Sal:2,0g

16

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
 Merluza al horno ⁽⁵⁾
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Pan ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

551,0Kcal - Prot:27,4g - Lip:11,9g - HC:76,5g AGS:2,0g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

23

Lentejas con verduras ^(1, 11)
 Filete de pollo ⁽¹⁷⁾
 Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

649,6Kcal - Prot:25,8g - Lip:19,0g - HC:90,2g AGS:2,0g - Azúcares:23,3g - Sal:3,7g

30

MARTES

3

Puchero de lentejas a la riojana ^(1, 10, 16, 17)
 Merluza asada ⁽⁵⁾
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

603,1Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,8g - HC:64,1g AGS:5,5g - Azúcares:16,3g - Sal:1,9g

10

Olla gitana ⁽¹¹⁾
 Lomo adobado ⁽¹⁶⁾
 Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

759,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,0g - HC:81,5g AGS:6,7g - Azúcares:19,3g - Sal:2,1g

17

Guiso de pollo ^(10, 11, 16, 17)
 Tortilla de patatas ^(4, 17)
 Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
 Pan integral ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

549,1Kcal - Prot:17,2g - Lip:23,0g - HC:64,2g AGS:7,5g - Azúcares:21,0g - Sal:1,9g

24

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 integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

442,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:13,3g - HC:50,1g AGS:2,6g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

31

MIÉRCOLES

4

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

11

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) ^(4, 5, 16)
 Arroz con magra y verduras ⁽¹⁷⁾
 Pan ^(1, 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

18

Sopa de verduras y ave con estrellas ^(1, 10, 13, 16)
 Hamburguesa a la plancha ^(9, 17)
 Ensalada ⁽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

25

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
 Cocido completo ^(10, 11, 16, 17)
 Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
 Pan ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

924,5Kcal - Prot:35,2g - Lip:36,8g - HC:102,3g AGS:10,5g - Azúcares:21,0g - Sal:2,0g

JUEVES

5

Espaguetis integrales a la napolitana ^(1, 10, 13)
 Filete de abadejo ^(5, 16)
 Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

610,1Kcal - Prot:16,3g - Lip:22,9g - HC:79,7g AGS:3,0g - Azúcares:18,1g - Sal:2,6g

12

Crema de calabaza, patata y puerro
 Pollo asado ⁽¹⁶⁾
 Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

429,0Kcal - Prot:19,2g - Lip:17,3g - HC:44,6g AGS:3,5g - Azúcares:19,6g - Sal:1,9g

19

FESTIVO

VIERNES

6

Alubias a la marinera ^(10, 11, 16, 17)
 Tortilla de patata ⁽⁴⁾
 Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

644,9Kcal - Prot:28,0g - Lip:24,9g - HC:67,8g AGS:5,1g - Azúcares:18,2g - Sal:2,3g

13

Sopa con garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14)
 Merluza al horno ⁽⁵⁾
 Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca de temporada

518,9Kcal - Prot:29,7g - Lip:11,5g - HC:69,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g

20

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso ^(1, 2, 4, 5, 10, 13, 16)
 Fideua de pescado ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)
 Pan ^(1, 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

27

FESTIVO

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

