

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz blanco Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca	2 Patata al vapor ⁽¹⁶⁾ Merluza asada aromatizada al limón ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca	3 Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Yogur natural ⁽²⁾	4 Macarrones integrales en blanco ^(1, 10, 13) Limanda al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca	5 Guiso de verduras ⁽¹⁶⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca
8 NO LECTIVO	9 FESTIVO	10 Espaguetis integrales en blanco ^(1, 13) Tortilla de calabacin ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca	11 Crema de calabaza, calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾ Pollo al limón ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca	12 Sopa de ave con fideos ^(1, 4, 10, 16) Merluza al horno ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca
15 Arroz con verduras ⁽¹⁶⁾ Merluza al horno ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca	16 Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca	17 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y york ^(10, 16) Fideua de pescado ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Yogur natural ⁽²⁾	18 Guiso de verduras ⁽¹⁶⁾ Tortilla de patatas ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca	19 Sopa de pescado ^(1, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Jamoncitos de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca
22 Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 13) Cinta de lomo al horno ⁽¹⁷⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca	23	24	25	26
29	30			

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
