

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Arroz integral con tomate y tortilla ⁽⁴⁾ Salchichas de ave horno/plancha Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca</p> <p>443,0Kcal - Prot:9,3g - Lip:12,8g - HC:72,5g AGS:2,2g - Azúcares:16,0g - Sal:1,0g</p>	<p>2</p> <p>Garbanzos estofados ^(11, 16) Merluza asada aromatizada al limón ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca</p> <p>509,8Kcal - Prot:22,6g - Lip:14,9g - HC:66,5g AGS:2,0g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>467,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:19,6g - HC:45,6g AGS:5,6g - Azúcares:11,6g - Sal:1,6g</p>	<p>4</p> <p>Macarrones sin gluten a la napolitana ⁽¹⁰⁾ Limanda al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca</p> <p>509,9Kcal - Prot:17,2g - Lip:16,6g - HC:72,1g AGS:3,0g - Azúcares:15,2g - Sal:1,4g</p>	<p>5</p> <p>Alubias con chorizo ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca</p> <p>693,5Kcal - Prot:22,2g - Lip:19,3g - HC:96,4g AGS:3,1g - Azúcares:18,6g - Sal:3,1g</p>
<p>8</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis sin gluten con atún ^(5, 10) Tortilla de calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca</p> <p>747,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:34,6g - HC:80,8g AGS:7,1g - Azúcares:15,5g - Sal:2,0g</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza, calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾ Pollo al limón ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca</p> <p>407,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:16,2g - HC:47,9g AGS:3,3g - Azúcares:18,6g - Sal:1,3g</p>	<p>12</p> <p>Sopa con garbanzos sin gluten ^(10, 11, 16, 17) Merluza al horno ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca</p> <p>502,2Kcal - Prot:26,5g - Lip:11,1g - HC:69,3g AGS:1,8g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g</p>
<p>15</p> <p>Arroz con verduritas ^(11, 16) Merluza en salsa de zanahorias ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca</p> <p>508,4Kcal - Prot:16,5g - Lip:10,9g - HC:83,9g AGS:1,8g - Azúcares:19,9g - Sal:1,4g</p>	<p>16</p> <p>Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca</p> <p>511,0Kcal - Prot:22,8g - Lip:21,9g - HC:53,9g AGS:5,1g - Azúcares:15,4g - Sal:1,5g</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y york ^(10, 16) Fideua sin gluten de pescado ^(5, 6, 10, 16) Pan sin gluten Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>550,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:18,3g - HC:73,5g AGS:5,0g - Azúcares:10,2g - Sal:1,7g</p>	<p>18</p> <p>Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimientos de la vega ⁽¹⁶⁾ Tortilla de patatas ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca</p> <p>528,2Kcal - Prot:18,9g - Lip:19,1g - HC:63,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,2g - Sal:1,3g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de pescado con pasta sin gluten ^(5, 6, 7, 10, 14, 16) Jamoncitos de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca</p> <p>729,5Kcal - Prot:21,6g - Lip:20,1g - HC:118,0g AGS:5,9g - Azúcares:16,0g - Sal:2,1g</p>
<p>22</p> <p>Espaguetis sin gluten con atún ^(2, 10, 13) Cinta de lomo al horno ⁽¹⁷⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca</p> <p>716,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:26,2g - HC:89,6g AGS:4,0g - Azúcares:22,5g - Sal:3,7g</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

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



Segundos platos


