

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de ave horno/plancha Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>423,1Kcal - Prot:8,4g - Lip:10,7g - HC:70,3g AGS:1,8g - Azúcares:16,6g - Sal:1,1g</p>	<p>2</p> <p>Lentejas estofadas ^(1, 11, 16) Merluza asada aromatizada al limón ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>481,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:13,3g - HC:59,4g AGS:2,2g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>477,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:19,8g - HC:44,1g AGS:5,7g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g</p>	<p>4</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Limanda al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>551,9Kcal - Prot:21,9g - Lip:15,7g - HC:76,4g AGS:2,6g - Azúcares:17,2g - Sal:1,5g</p>	<p>5</p> <p>Alubias con chorizo ⁽¹¹⁾ Cinta de lomo al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>613,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:24,3g - HC:64,8g AGS:6,1g - Azúcares:18,0g - Sal:1,6g</p>
<p>8</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13) Rosada al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>686,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:26,1g - HC:72,2g AGS:4,2g - Azúcares:16,5g - 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 integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>411,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:16,5g - HC:43,7g AGS:3,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g</p>	<p>12</p> <p>Sopa con garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Merluza al horno ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 2, 10, 12) 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>Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Merluza en salsa de zanahorias ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 10, 12) Fruta fresca de temporada</p> <p>517,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:11,6g - HC:70,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,1g - Sal:1,7g</p>	<p>16</p> <p>Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾ Cinta de lomo a la plancha ⁽¹⁷⁾ Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada</p> <p>503,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:18,8g - HC:49,7g AGS:4,5g - Azúcares:16,1g - Sal:1,6g</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y york ⁽¹⁶⁾ Fideua de pescado ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan blanco ^(1, 10, 12) Yogur natural</p> <p>502,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:13,5g - HC:65,6g AGS:4,0g - Azúcares:11,9g - Sal:1,8g</p>	<p>18</p> <p>Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimientos de la vega ⁽¹⁶⁾ Limanda al horno ⁽¹⁷⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada</p> <p>638,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:28,2g - HC:59,6g AGS:7,8g - Azúcares:16,9g - Sal:1,7g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de pescado con fideos ^(1, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 16) Jamoncitos de pollo asados ⁽¹⁷⁾ Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 10, 12) Fruta fresca de temporada</p> <p>745,7Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,9g - HC:113,2g AGS:2,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,9g</p>
<p>22</p> <p>Espaguetis integrales con atún ^(1, 10, 13) Cinta de lomo al horno ⁽¹⁷⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 10, 12) Fruta fresca de temporada</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


