

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Arroz con tomate y tortilla ⁽⁴⁾ Salchichas de ave horno/plancha Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>452,6Kcal - Prot:11,3g - Lip:12,9g - HC:71,0g AGS:2,3g - Azúcares:16,6g - Sal:1,2g</p>	<p>2</p> <p>Lentejas estofadas ^(1, 11, 16) Merluza asada aromatizada al limón ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada</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, 10, 12) Yogur de soja ⁽¹⁰⁾</p> <p>492,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,7g - HC:50,1g AGS:3,9g - Azúcares:17,7g - Sal:1,7g</p>	<p>4</p> <p>Macarrones integrales napolitana ^(1, 10, 16) Limanda al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada</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 verduras ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>629,4Kcal - Prot:21,4g - Lip:19,2g - HC:81,2g AGS:3,1g - Azúcares:19,5g - Sal:3,4g</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) Tortilla de calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>757,0Kcal - Prot:31,4g - Lip:35,0g - HC:73,3g AGS:5,8g - Azúcares:17,3g - Sal:2,1g</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza, calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾ Pollo al limón ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada</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, 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⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada</p> <p>514,9Kcal - Prot:24,9g - Lip:22,2g - HC:49,7g AGS:5,2g - Azúcares:16,1g - Sal:1,8g</p>	<p>17</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y jamón york) ^(5, 16) Fideua de pescado ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan blanco ^(1, 10, 12) Yogur de soja</p> <p>592,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:21,1g - HC:59,6g AGS:6,3g - Azúcares:10,5g - Sal:2,2g</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 integral ^(1, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada</p> <p>532,1Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,4g - HC:59,6g AGS:3,6g - Azúcares:16,9g - Sal:1,5g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de pescado ^(1, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 16) Jamoncitos de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 10, 12) Fruta fresca de temporada</p> <p>759,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:16,4g - HC:121,9g AGS:3,6g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g</p>
<p>22</p> <p>Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13) Citina de lomo al horno ⁽¹⁶⁾ 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



Segundos platos


