

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

7

8

9

10

11

Macarrones a la napolitana ^(1, 5, 10, 13)
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

752,5Kcal - Prot:31,2g - Lip:35,0g - HC:72,5g AGS:6,8g - Azúcares:16,6g - Sal:2,1g

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento
y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾
Merluza asada ⁽⁵⁾
Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

510,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:22,1g - HC:48,9g AGS:5,2g - Azúcares:15,4g - Sal:1,8g

Judías blancas estofadas con tomate, cebolla,
pimiento y pimientos de la vega ^(11, 16)
Tortilla de patatas ⁽⁴⁾
Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

527,6Kcal - Prot:20,9g - Lip:19,4g - HC:58,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g

Sopa de pescado ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16)
Jamoncitos de pollo ⁽¹⁶⁾
Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

754,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:16,4g - HC:121,0g AGS:3,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,6g

14

15

16

17

18

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz,
queso fresco ^(2, 16)
Arroz con rape ⁽⁵⁾
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾

547,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:18,3g - HC:70,3g AGS:5,3g - Azúcares:9,8g - Sal:2,1g

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
Cocido completo ^(2, 4, 10, 11, 16, 17)
Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

612,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:21,2g - HC:76,2g AGS:5,8g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾
Pescado al horno ⁽⁵⁾
Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

410,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:13,0g - HC:47,7g AGS:2,1g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g

Espaguetis integrales con atún ^(1, 2, 9, 10, 12)
Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17)
Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

711,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:26,2g - HC:88,8g AGS:4,0g - Azúcares:21,8g - Sal:3,7g

Lentejas con verduras ^(1, 11, 16)
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

623,1Kcal - Prot:27,3g - Lip:26,1g - HC:63,7g AGS:6,6g - Azúcares:18,4g - Sal:2,0g

21

22

23

24

25

Ensalada con jamón york (lechuga, tomate,
maíz, zanahoria) ^(4, 10, 16, 17)
Paella de marisco ^(5, 6, 7, 11, 16)
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾

485,7Kcal - Prot:15,3g - Lip:11,4g - HC:79,7g AGS:3,3g - Azúcares:8,8g - Sal:2,0g

Sopa de ave con fideos ^(14, 17)
Pollo al ajillo con patatas ⁽¹⁶⁾
Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

495,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,6g - HC:67,0g AGS:3,0g - Azúcares:16,8g - Sal:1,6g

Bullit de nabichuelas estofadas con verduras ^(11, 16)
Huevos rotos ^(1, 2, 4, 10, 16)
Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

519,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,3g - HC:65,9g AGS:3,1g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g

FESTIVO

FESTIVO

28

29

30

Ensalada con caballa ^(5, 16)
Arroz integral con habichuelas ⁽¹¹⁾
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾

613,9Kcal - Prot:22,3g - Lip:11,6g - HC:98,8g AGS:3,3g - Azúcares:10,5g - Sal:1,4g

Guiso de rape ^(5, 16)
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

561,3Kcal - Prot:22,3g - Lip:23,2g - HC:60,9g AGS:5,0g - Azúcares:16,5g - Sal:1,9g

Lentejas estofadas ^(1, 11, 16)
Lomo en salsa ⁽¹⁷⁾
Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

707,4Kcal - Prot:29,6g - Lip:36,1g - HC:61,1g AGS:9,3g - Azúcares:15,6g - Sal:1,6g

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

