

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Arroz con tomate
Salchichas de ave ^(10, 16)
Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

533,1Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:72,1g AGS:3,8g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g

12

FESTIVO

19

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Merluza en salsa de zanahorias ⁽⁵⁾
Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

512,4Kcal - Prot:26,4g - Lip:11,5g - HC:70,1g AGS:1,9g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

26

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

6

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

476,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:13,3g - HC:58,6g AGS:2,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g

13

Olla gitana ⁽¹¹⁾
Lomo adobado ⁽¹⁷⁾
Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

574,8Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,2g - HC:81,1g AGS:2,0g - Azúcares:18,2g - Sal:2,7g

20

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento
y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾
Cinta de lomo al horno ⁽¹⁷⁾
Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

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

27

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
Cocido completo ^(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

7

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⁾

477,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:19,8g - HC:44,1g AGS:5,7g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g

14

Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)
Pescado al horno ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

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

21

Ensalada de variada de york ^(10, 16, 17)
Fideua de pescado ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾

592,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:21,1g - HC:69,6g AGS:6,3g - Azúcares:10,5g - Sal:2,2g

28

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

1

Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾
Asado de cabracho ⁽⁵⁾
Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

357,7Kcal - Prot:18,5g - Lip:9,8g - HC:44,9g AGS:1,6g - Azúcares:15,4g - Sal:1,6g

8

Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 16)
Limanda al horno ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca

547,3Kcal - Prot:21,8g - Lip:15,6g - HC:75,6g AGS:2,6g - Azúcares:16,5g - Sal:1,5g

15

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

406,8Kcal - Prot:17,7g - Lip:16,5g - HC:42,9g AGS:3,3g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g

22

Judías blancas estofadas con tomate, cebolla,
pimiento y pimientos ^(11, 16)
Limanda al horno ⁽⁵⁾
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

29

Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)
Cinta de lomo al horno ⁽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

2

Espaguetis integrales con tomate y queso ^(1, 2, 16)
Pechuga de pollo a la plancha
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

554,8Kcal - Prot:30,9g - Lip:11,9g - HC:77,7g AGS:2,5g - Azúcares:15,8g - Sal:1,4g

9

Alubias estofadas ⁽¹⁶⁾
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca

683,2Kcal - Prot:21,9g - Lip:25,9g - HC:79,4g AGS:5,5g - Azúcares:18,1g - Sal:3,6g

16

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

497,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:11,1g - HC:68,5g AGS:1,8g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g

23

Sopa de pescado ^(1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16)
Jamonicitos 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

30

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

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
