

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
	Ensalada (lechuga, tomate, cebolla y atun) ⁽⁵⁾ Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso ^(1, 2, 4, 10, 13) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 716,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:28,4g - HC:80,9g AGS:7,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,0g	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas ⁽¹⁶⁾ Arroz con magra y verduras ^(11, 17) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g	Ensalada de lechuga, tomate, maiz y huevo ⁽⁴⁾ Lentejas estofadas ^(1, 11) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 584,5Kcal - Prot:23,4g - Lip:15,0g - HC:80,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g	Crema de verduras ⁽¹¹⁾ Asado de merluza al horno con patatas ^(5, 16) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 453,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:9,8g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g
14	15	16	17	18
Ensalada de lechuga, tomate y queso ^(2, 4) Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 10, 13, 16, 17) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 661,0Kcal - Prot:21,6g - Lip:24,7g - HC:81,7g AGS:6,8g - Azúcares:20,2g - Sal:1,5g	Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha) ⁽¹⁶⁾ Lentejas con jamón ^(1, 11, 16, 17) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 489,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:13,6g - HC:65,1g AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha ^(5, 16) Arroz con rape ⁽⁵⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	Ensalada de lechuga, tomate, maiz y atún ⁽⁵⁾ Olla gitana ^(11, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 518,0Kcal - Prot:16,6g - Lip:15,2g - HC:70,1g AGS:2,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g	Judías verdes salteadas con jamón york ^(10, 11, 17) Pollo en salsa Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 386,6Kcal - Prot:18,9g - Lip:12,4g - HC:46,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,3g
21	22	23	24	25
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 573,6Kcal - Prot:15,6g - Lip:15,2g - HC:89,1g AGS:2,4g - Azúcares:21,0g - Sal:1,4g	Ensalada de lechuga, tomate y maiz Potaje de garbanzos con espinacas con huevo ^(4, 11) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 543,3Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,1g - HC:68,3g AGS:3,3g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g	Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) ⁽¹⁶⁾ Guiso de pollo con champiñón ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 531,7Kcal - Prot:23,2g - Lip:21,0g - HC:58,5g AGS:4,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g	Ensalada de lechuga, tomate, maiz y paleta de york ^(10, 16, 17) Arroz integral con habichuelas ⁽¹¹⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 682,3Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,9g - HC:108,5g AGS:2,6g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g	Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾ Asado de merluza al horno con patatas ^(5, 16) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 435,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,4g - HC:68,1g AGS:1,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g
28	29	30		
FESTIVO	FESTIVO	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña ⁽¹⁶⁾ Paella de marisco ^(5, 6, 7, 16) Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g		

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
