

LUNES

3

Espirales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)
 Anillas de calamar encebolladas ^(6, 16)
 Ensalada
 Pan blanco ⁽¹⁾
 Fruta fresca

636,4Kcal - Prot:31,6g - Lip:19,2g - HC:81,1g AGS:8,3g - Azúcares:20,6g - Sal:3,1g

10

Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13)
 Tortilla francesa casera ⁽⁴⁾
 Ensalada
 Pan blanco ⁽¹⁾
 Fruta fresca

636,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,9g - HC:84,9g AGS:4,4g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g

17

Macarrones integrales con tomate, huevo y queso ^(1, 2, 4, 10, 13)
 Filete de abadejo ⁽⁵⁾
 Ensalada
 Pan blanco ⁽¹⁾
 Fruta fresca

675,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,0g - HC:78,9g AGS:6,6g - Azúcares:17,7g - Sal:2,0g

24

Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)
 Tortilla de patata ⁽⁴⁾
 Ensalada
 Pan blanco ⁽¹⁾
 Fruta fresca

759,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:30,1g - HC:86,3g AGS:7,3g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

MARTES

4

Olla gitana ⁽¹¹⁾
 Lomo adobado ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
 Ensalada
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca

572,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:10,3g - HC:84,6g AGS:1,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,4g

11

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
 Cinta de lomo salteada con verduritas ⁽¹⁷⁾
 Ensalada
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca

604,6Kcal - Prot:37,0g - Lip:19,7g - HC:64,5g AGS:4,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,4g

18

Potaje con albondigas de bacalao ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)
 Tortilla de patata ⁽⁴⁾
 Ensalada
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca

678,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,5g - HC:95,2g AGS:2,8g - Azúcares:19,6g - Sal:3,1g

25

Lentejas con jamón ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
 Tilapia al horno ⁽⁵⁾
 Ensalada
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca

495,3Kcal - Prot:34,2g - Lip:9,5g - HC:62,2g AGS:1,9g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES

5

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y remolacha ⁽¹⁶⁾
 Arroz con pollo y verduras ^(1, 10, 13)
 Pan blanco ⁽¹⁾
 Fruta fresca

552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

12

Estofado de ternera
 Tilapia en salsa de tomate ⁽⁵⁾
 Ensalada
 Pan blanco ⁽¹⁾
 Fruta fresca

541,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:16,2g - HC:66,3g AGS:4,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g

19

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas ⁽¹⁶⁾
 Arroz con magra y verduras de proximidad ^(2, 10, 11, 16, 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

26

Lechuga, aceitunas y remolacha ^(5, 16)
 Arroz con rape ^(5, 10)
 Pan blanco ⁽¹⁾
 Fruta fresca

532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

JUEVES

6

Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾
 Merluza a la vasca ^(1, 4, 5, 6, 11, 16)
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca

487,5Kcal - Prot:24,1g - Lip:16,5g - HC:56,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,5g - Sal:1,5g

13

Sopa de ave con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16, 17)
 Cocido completo con muslos de pollo ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)
 Ensalada
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca

696,1Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,1g - HC:97,4g AGS:3,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,3g

20

Crema de verduras ⁽¹¹⁾
 Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16)
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca

414,3Kcal - Prot:18,5g - Lip:9,8g - HC:57,8g AGS:1,6g - Azúcares:19,6g - Sal:1,4g

27

Judías verdes salteadas con jamón york ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
 Pollo en salsa
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca

357,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,7g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g

VIERNES

7

Lentejas con jamon ^(1, 11, 17)
 Tortilla de patata ⁽⁴⁾
 Ensalada
 Pan blanco ⁽¹⁾
 Fruta fresca

742,7Kcal - Prot:31,8g - Lip:19,5g - HC:101,2g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g

14

Arroz a la cubana con huevo ^(1, 2, 4, 10, 16)
 Salchichas de ave al horno ^(1, 2, 4, 10, 16)
 Ensalada
 Pan blanco ⁽¹⁾
 Fruta fresca

641,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,7g - HC:92,4g AGS:4,5g - Azúcares:15,5g - Sal:2,4g

21

Lentejas estofadas ^(1, 11)
 Pechuga de pollo a la plancha
 Ensalada
 Pan blanco ⁽¹⁾
 Fruta fresca

607,2Kcal - Prot:37,9g - Lip:10,0g - HC:85,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g

28

Olla gitana ^(10, 11, 16)
 Lomo adobado ^(1, 2, 4, 10, 16)
 Ensalada
 Pan blanco ⁽¹⁾
 Fruta fresca

466,1Kcal - Prot:20,0g - Lip:9,4g - HC:67,8g AGS:1,6g - Azúcares:17,8g - Sal:2,4g

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

