

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Espirales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</sup> Anillas de calamar encebolladas <sup>(6, 16)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  636,4Kcal - Prot:31,6g - Lip:19,2g - HC:81,1g AGS:8,3g - Azúcares:20,6g - Sal:3,1g	4 Olla gitana <sup>(11)</sup> Lomo adobado <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  572,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:10,3g - HC:84,6g AGS:1,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,4g	5 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y remolacha <sup>(16)</sup> Arroz con pollo y verduras <sup>(1, 10, 13)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g	6 Crema de calabacín <sup>(16)</sup> Merluza a la vasca <sup>(1, 4, 5, 6, 11, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  487,5Kcal - Prot:24,1g - Lip:16,5g - HC:56,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,5g - Sal:1,5g	7 Lentejas con jamón <sup>(1, 11, 17)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  742,7Kcal - Prot:31,8g - Lip:19,5g - HC:101,2g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g
10 Macarrones con caballa <sup>(1, 5, 10, 13)</sup> Tortilla francesa casera <sup>(4)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  636,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,9g - HC:84,9g AGS:4,4g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g	11 Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Cinta de lomo salteada con verduritas <sup>(17)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  604,6Kcal - Prot:37,0g - Lip:19,7g - HC:64,5g AGS:4,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,4g	12 Estofado de ternera Tilapia en salsa de tomate <sup>(5)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  541,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:16,2g - HC:66,3g AGS:4,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g	13 Sopa de ave con fideos <sup>(1, 10, 13, 14, 15, 17)</sup> Cocido completo con muslos de pollo <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  696,1Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,1g - HC:97,4g AGS:3,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,3g	14 Arroz a la cubana con huevo <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> Salchichas de ave al horno <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  641,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,7g - HC:92,4g AGS:4,5g - Azúcares:15,5g - Sal:2,4g
17 Macarrones integrales con tomate, huevo y queso <sup>(1, 2, 4, 10, 13)</sup> Filete de abadejo <sup>(5)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  675,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,0g - HC:78,9g AGS:6,6g - Azúcares:17,7g - Sal:2,0g	18 Potaje con albóndigas de bacalao <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  678,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,5g - HC:95,2g AGS:2,8g - Azúcares:19,6g - Sal:3,1g	19 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas <sup>(16)</sup> Arroz con magra y verduras de proximidad <sup>(2, 10, 11, 16, 17)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g	20 Crema de verduras <sup>(11)</sup> Asado de merluza al horno con patatas <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  414,3Kcal - Prot:18,5g - Lip:9,8g - HC:57,8g AGS:1,6g - Azúcares:19,6g - Sal:1,4g	21 Lentejas estofadas <sup>(1, 11)</sup> Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  607,2Kcal - Prot:37,9g - Lip:10,0g - HC:85,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g
24 Espaguetis integrales boloñesa <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  759,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:30,1g - HC:86,3g AGS:7,3g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g	25 Lentejas con jamón <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Tilapia al horno <sup>(5)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  495,3Kcal - Prot:34,2g - Lip:9,5g - HC:62,2g AGS:1,9g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	26 Lechuga, aceitunas y remolacha <sup>(5, 16)</sup> Arroz con rape <sup>(5, 10)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	27 Judías verdes salteadas con jamón york <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Pollo en salsa Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  357,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,7g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g	28 Olla gitana <sup>(10, 11, 16)</sup> Lomo adobado <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> 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.



## 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
---	-------	---	--------

