

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Macarrones con caballa <sup>(1, 5, 10, 13)</sup> Calamares a la romana <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca 636,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:90,6g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g	2 Potaje de garbanzos con espinacas con huevo <sup>(4, 11)</sup> Cinta de lomo con tomate <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca 663,2Kcal - Prot:41,4g - Lip:22,3g - HC:66,8g AGS:5,5g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g	3 Guiso de pollo con champiñón <sup>(16)</sup> Tortilla francesa casera <sup>(4)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca 552,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:22,2g - HC:55,8g AGS:5,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g	4 Crema de calabaza <sup>(16)</sup> Asado de merluza al horno con patatas <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca 396,1Kcal - Prot:18,0g - Lip:7,3g - HC:59,6g AGS:1,2g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g	5 Arroz integral con habichuelas <sup>(11)</sup> Pollo en pepitoria <sup>(1, 2, 4, 9, 10)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca 771,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,2g - HC:116,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g
8 <b>FESTIVO</b>	9 Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Cabracho al horno <sup>(5)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca 467,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:10,6g - HC:63,0g AGS:1,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g	10 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña <sup>(16)</sup> Paella de marisco <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca 542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g	11 Sopa de ave con fideos con huevo <sup>(1, 4, 10, 13, 14, 16)</sup> Hamburguesa de pollo completa <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 12, 16)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca 714,0Kcal - Prot:39,7g - Lip:22,6g - HC:80,9g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g	12 Fabada <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Tortilla francesa casera <sup>(4)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca 713,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,2g - HC:86,8g AGS:6,1g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g
15 Espaguetis integrales 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	16 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	17 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	18 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	19 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
22 Macarrones con caballa <sup>(1, 5, 10, 13)</sup> Nuggets de pollo 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	23 	24 	25 	26 
29 	30 	31 		

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura

### Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

