

LUNES

1

Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13)
Calamares a la romana ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

636,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:90,6g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g

8

FESTIVO

15

Espaguetis intgrales 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

22

Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13)
Nuggets de pollo
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

29

MARTES

2

Potaje de garbanzos con espinacas con huevo ^(4, 11)
Cinta de lomo con tomate ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

663,2Kcal - Prot:41,4g - Lip:22,3g - HC:66,8g AGS:5,5g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

9

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Cabracho al horno ⁽⁵⁾
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

467,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:10,6g - HC:63,0g AGS:1,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g

16

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

23

30

MIÉRCOLES

3

Guiso de pollo con champiñón ⁽¹⁶⁾
Tortilla francesa casera ⁽⁴⁾
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

552,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:22,2g - HC:55,8g AGS:5,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g

10

Ensalada de lechuga,tomate, zanahoria, piña ⁽¹⁶⁾
Paella de marisco ⁽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

17

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

24

31

JUEVES

4

Crema de calabaza ^(1, 10)
Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16)
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

396,1Kcal - Prot:18,0g - Lip:7,3g - HC:59,6g AGS:1,2g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g

11

Sopa de ave con fideos con huevo ^(1, 4, 10, 13, 14, 16)
Hamburguesa de pollo completa ^(1, 2, 4, 9, 10, 12, 16)
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

714,0Kcal - Prot:39,7g - Lip:22,6g - HC:80,9g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g

18

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

25

32

VIERNES

5

Arroz integral con habichuelas ⁽¹¹⁾
Pollo en pepitoria ^(1, 2, 4, 9, 10)
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

771,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,2g - HC:116,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g

12

Fabada ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Tortilla francesa casera ⁽⁴⁾
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

713,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,2g - HC:86,8g AGS:6,1g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g

19

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

26

33

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
