

LUNES

2

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

MARTES

3

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

MIÉRCOLES

4

Estofado de ternera
Abadejo 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

JUEVES

5

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16, 17)
Cocido completo ^(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

VIERNES

6

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

9

Espaguetis 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

10

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

11

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

12

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

420,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:9,9g - HC:57,8g AGS:1,6g - Azúcares:19,6g - Sal:1,5g

13

Lentejas estofadas ^(1, 11)
Filete de pollo
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

16

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

17

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

462,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,0g - HC:62,2g AGS:1,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,6g

18

Ensalada de lechuga, aceitunas, cebolla 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

19

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

353,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,5g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g

20

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

498,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,3g - HC:76,1g AGS:1,6g - Azúcares:17,9g - Sal:2,5g

23

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

24

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

670,4Kcal - Prot:42,0g - Lip:22,8g - HC:66,8g AGS:5,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

25

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

586,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,1g - HC:55,8g AGS:6,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g

26

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

402,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:7,4g - HC:59,6g AGS:1,2g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g

27

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

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

