

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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	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	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	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	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 albóndigas 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:37,7g 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:19,9g - 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.



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
---	-------	---	--------

