

LUNES

2

Asado de pollo con patatas
Tortilla de atún ^(4, 5, 16)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

459,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:55,3g AGS:3,3g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g

MARTES

3

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

MIÉRCOLES

4

Ensalada de lechuga,tomate, zanahoria, piña ⁽¹⁶⁾
Paella de marisco ^(5, 6, 7, 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

JUEVES

5

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

713,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:22,6g - HC:80,9g AGS:8,1g - Azúcares:18,8g - Sal:2,5g

VIERNES

6

Fabada ^(10,16, 17)
Tortilla francesa ⁽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

9

Espaguetis intergales a la carbonara ^(1, 2, 4, 14, 16, 17)
Anillas de calamar encebolladas ^(6, 16)
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

617,5Kcal - Prot:31,7g - Lip:17,1g - HC:81,1g AGS:6,9g - Azúcares:20,6g - Sal:3,1g

10

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

11

Ensalada de lechuga,tomate, zanahoria, aceitunas y remolacha ⁽¹⁶⁾
Arroz con pollo y verduras
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

551,9Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

12

Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾
Merluza a la vasca ^(5, 6, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

481,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:16,4g - HC:56,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,5g - Sal:1,5g

13

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

16

Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13)
Tortilla francesa ⁽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

17

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

18

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

19

FESTIVO

20

Arroz a la cubana con huevo ^(4,16)
Salchichas de ave horno ^(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

23

Lentejas estofadas ^(1, 11)
Pechuga de pollo a la plancha
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

24

Potaje con albondigas de merluza ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 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

25

Crema de verduras ⁽¹¹⁾
Asado de merluza al horno con patatas ^(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

26

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

27

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas ⁽¹⁶⁾
Arroz con magra y verduras ⁽¹⁶⁾
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

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.

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
