

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 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	5 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	6 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	7 Crema de verduras (11) Asado de merluza con patatas (5, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca 453,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:9,8g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g	8 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
11 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	12 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	13 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas 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	14 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	15 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
18 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	19 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	20 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	21 Crema de calabaza (16) Asado de merluza con patatas (5, 16) Pan integral (1) Fruta fresca 435,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,4g - HC:68,1g AGS:1,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g	22 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
25 Crema de zanahoria Asado de pollo (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	26 Lentejas con arroz integral (1, 11) Cabracho al horno (5) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 467,0Kcal - Prot:24,3g - Lip:10,6g - HC:63,0g AGS:1,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g	27 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y piña (16) Paella de marisco (5, 6, 7, 11, 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	28 Sopa de de ave con huevo (1, 4, 10, 13, 14, 16) Hamburguesa de pollo completa (10, 12, 16) Pan integral (1) Fruta fresca 746,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g	29 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

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



Segundos platos


