

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 10, 13, 14, 16, 17)</p> <p>Anillas de calamar encebolladas (6, 16)</p> <p>Ensalada</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>617,5Kcal - Prot:31,7g - Lip:17,1g - HC:81,1g AGS:6,9g - Azúcares:20,6g - Sal:3,1g</p>	<p>2</p> <p>Olla gitana (11)</p> <p>Lomo adobado (17)</p> <p>Ensalada</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>572,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:10,3g - HC:84,6g AGS:1,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,4g</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y remolacha (16)</p> <p>Arroz con pollo y verduras (11)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>551,9Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín (16)</p> <p>Merluza a la vasca (5, 6, 11, 16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>481,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:16,4g - HC:56,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,5g - Sal:1,5g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas con jamon (1, 11, 17)</p> <p>Tortilla de patata (4)</p> <p>Ensalada</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>742,7Kcal - Prot:31,8g - Lip:19,5g - HC:101,2g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g</p>
<p>8</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>9</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>10</p> <p>Estofado de ternera (16)</p> <p>Abadejo en salsa de tomate (5)</p> <p>Ensalada</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>540,4Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:4,1g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos (1, 10, 13, 14, 16, 17)</p> <p>Cocido completo (10, 11, 16, 17)</p> <p>Ensalada</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>696,1Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,1g - HC:97,4g AGS:3,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,3g</p>	<p>12</p> <p>Arroz a la cubana con huevo (4, 16)</p> <p>Salchichas de ave horno/plancha (4, 10, 16)</p> <p>Ensalada</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>641,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,7g - HC:92,4g AGS:4,5g - Azúcares:15,5g - Sal:2,4g</p>
<p>15</p> <p>Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso (1, 2, 4, 10, 13)</p> <p>Filete de abadejo (5)</p> <p>Ensalada</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>675,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,0g - HC:78,9g AGS:6,6g - Azúcares:17,7g - Sal:2,0g</p>	<p>16</p> <p>Potaje con albondigas de merluza (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)</p> <p>Tortilla de patata (4, 11)</p> <p>Ensalada</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>678,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,5g - HC:95,2g AGS:2,8g - Azúcares:19,6g - Sal:3,1g</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas (16)</p> <p>Arroz con magra y verduras (11, 16, 17)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras (11)</p> <p>Asado de merluza al horno con patatas (5, 16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>420,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:9,9g - HC:57,8g AGS:1,6g - Azúcares:19,6g - Sal:1,5g</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas (1, 11)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>607,2Kcal - Prot:37,9g - Lip:10,0g - HC:85,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g</p>
<p>22</p> <p>Espaguetis integrales boloñesa (1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)</p> <p>Tortilla de patata (4)</p> <p>Ensalada</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>759,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:30,1g - HC:86,3g AGS:7,3g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>			

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



---