

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)

Calamares en salsa de tomate ^(6, 16)

Ensalada

Pan blanco ⁽¹⁾

Fruta fresca

619,5Kcal - Prot:31,7g - Lip:17,1g - HC:81,3g AGS:6,9g - Azúcares:21,2g - Sal:3,0g

12

FESTIVO

19

Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso ^(1, 2, 4, 10, 13)

Filete de abadejo ⁽⁵⁾

Ensalada

Pan blanco ⁽¹⁾

Fruta fresca

610,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:17,2g - HC:78,6g AGS:4,1g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

26

Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 4, 10, 16, 17)

Tortilla de patata ⁽⁴⁾

Ensalada

Pan blanco ⁽¹⁾

Fruta fresca

757,0Kcal - Prot:29,9g - Lip:29,8g - HC:86,3g AGS:7,5g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

6

Olla gitana ⁽¹¹⁾

Lomo adobado ⁽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

13

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Cinta de lomo salteada con verduritas ^(16, 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

20

Potaje con albondigas de merluza ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)

Tortilla de patata ^(4, 11)

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

27

Judías verdes salteadas con jamón york y huevo ^(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

7

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y remolacha ⁽¹⁶⁾

Arroz con pollo y verduras ^(11, 13)

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

14

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

21

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas ⁽¹⁶⁾

Arroz con magra y verduras ^(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

28

Lentejas con jamón ^(1, 11, 16, 17)

Platija al horno ⁽⁵⁾

Ensalada

Pan blanco ⁽¹⁾

Fruta fresca

496,3Kcal - Prot:28,1g - Lip:9,0g - HC:70,7g AGS:1,8g - Azúcares:16,5g - Sal:1,7g

1

Sopa de ave con fideos y huevo ^(1, 4, 10, 16)

Hamburguesa de pollo ^(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

8

Lentejas con jamon ^(1, 11, 17)

Tortilla de patata ^(4, 11)

Ensalada

Pan integral ⁽¹⁾

Fruta fresca

709,3Kcal - Prot:31,1g - Lip:19,5g - HC:92,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,4g - Sal:3,4g

15

Sopa de ave con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16, 17)
Cocido completo con muslos de pollo ^(10, 11, 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

22

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

29

Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha ^(5, 16)

Arroz con rape ⁽⁵⁾

Pan integral ⁽¹⁾

Fruta fresca

459,5Kcal - Prot:16,8g - Lip:9,0g - HC:74,5g AGS:1,5g - Azúcares:16,3g - Sal:1,5g

2

Fabada ^(10, 11, 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

Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾
Merluza a la vasca ^(4, 5, 6, 11, 16)

Pan blanco ⁽¹⁾

Fruta fresca

519,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:16,8g - HC:64,6g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g

16

Arroz a la cubana con huevo ^(4, 10, 16)
Salchichas de ave horno/plancha ^(10, 16)

Ensalada

Pan blanco ⁽¹⁾

Fruta fresca

651,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,5g - HC:92,4g AGS:4,7g - 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

30

Olla gitana ^(11, 16)

Lomo adobado ⁽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

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
