

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Merluza asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	2 Patatas estofadas con verduras Huevo con tomate ⁽⁴⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	3 Ensalada con caballa ^(5, 16) Arroz al horno vegetal con garbanzos eco ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	4 Lentejas con verduras (1, 11) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	5 Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Albóndigas de pescado con patatas ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
8 Arroz integral tres delicias ^(guisante, maíz y zanahoria) ^(11, 16) Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	9 Fabada vegetal ⁽¹¹⁾ Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	10 Crema de calabaza ecológica asada Rustidera de pescado al horno (5) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	11 Sopa de fideos ^(1, 10, 13) Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	12 Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Tortilla con queso ^(2, 4, 10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
15 Lentejas con verduras ^(1, 11) Cabracho horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	16 Arroz con verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de garbanzos al toque suave de curry ^(11, 13) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	17  Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾ Pescado rebozado casero (1, 4, 5, 16) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	18 Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Tortilla francesa (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	19 Menú especial fin de curso
22	23	24	25	26
29	30			

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