

LUNES



Descubriendo
la proteína vegetal

6

Lentejas a la jardinera ^(1, 11)
Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada


604,3Kcal - Prot:24,4g - Lip:17,6g - HC:84,1g AGS:2,7g - Azúcares:22,8g - Sal:3,2g

13

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y
maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16)
Cabracho horneado con daditos de zanahoria
⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

525,5Kcal - Prot:23,1g - Lip:11,1g - HC:79,7g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,5g

20

Arroz integral con tomate y huevo ⁽⁴⁾
 **Hummus de garbanzos
con tosta de pan** ^(1, 11, 12, 13)
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Fruta fresca de temporada

720,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:21,8g - HC:99,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:1,5g

27

Hervido valenciano ^(11, 16)
Magro en salsa de tomate
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

472,0Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,1g - HC:44,5g AGS:5,5g - Azúcares:13,7g - Sal:2,1g

MARTES

Aquí empieza
nuestro viaje



7

Guiso de patatas con bacalao ^(5, 6, 7, 16)
Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

494,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:55,5g AGS:4,5g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g

14

Sopa minestrone ^(1, 10, 13, 14)
Pollo en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada


530,9Kcal - Prot:34,0g - Lip:21,0g - HC:48,5g AGS:6,0g - Azúcares:11,9g - Sal:2,0g

21

Lentejas guisadas con verduras de temporada
^(1, 11)
Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

531,8Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,6g - HC:63,3g AGS:2,6g - Azúcares:16,4g - Sal:2,1g

28

Ensalada César ^(lechuga, pollo, queso y salsa césar)
^(1, 2, 4, 10, 16)
 **LA COMIDA
NO SE TIRA**
Arroz de pescado
y marisco ^(5, 6, 7, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

562,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,1g - HC:73,3g AGS:5,7g - Azúcares:15,3g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES

1

Crema de calabaza asada
Chuleta de aguja de cerdo con salsa de
manzana
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

590,6Kcal - Prot:25,2g - Lip:33,9g - HC:43,5g AGS:10,4g - Azúcares:16,9g - Sal:2,0g

8 **DÍA DEL CORREO**


Ensalada con caballa ⁽⁵⁾
Arroz con pollo y
verduras de proximidad ⁽¹¹⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

483,4Kcal - Prot:15,7g - Lip:9,8g - HC:79,7g AGS:1,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,3g

15

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Boquerones en tempura ^(1, 5)
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas
deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada


608,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:19,0g - HC:79,7g AGS:3,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g

22

Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pollo al horno con hierbas provenzales
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

490,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:21,2g - HC:43,5g AGS:5,8g - Azúcares:17,8g - Sal:1,9g

29

Cazuela de garbanzos con calabaza ⁽¹¹⁾
 **Croque-monsieur**
^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

649,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,5g - HC:84,2g AGS:6,2g - Azúcares:21,5g - Sal:2,4g

JUEVES

2


Sopa de cocido con fideos ECO ^(1, 10, 13)
Cocido completo ^(2, 9, 10, 11, 14, 16)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

617,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:11,4g - HC:93,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,9g - Sal:1,5g

9

FESTIVO

16 **DÍA DE LA ALIMENTACIÓN**

Crema de calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾
Pizza serunion ^(1, 2, 4, 10, 16)
 Ensalada de lechuga,
atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

505,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:15,6g - HC:69,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,2g

23

Espaguetis ecológicos a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7,
10, 11, 13, 14, 16)</sup>
Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

622,4Kcal - Prot:30,1g - Lip:22,2g - HC:71,4g AGS:8,5g - Azúcares:19,3g - Sal:4,2g

30

Vichyssoise con picatostes
caseros al horno ⁽¹⁾
Rape a la andaluza ^(1, 5)
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

465,1Kcal - Prot:19,3g - Lip:14,2g - HC:59,6g AGS:2,1g - Azúcares:22,8g - Sal:1,8g

VIERNES

3

Ensalada campera <sup>(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas
deshuesadas) (4, 16)</sup>
Alitas de pollo horneadas barbarcoa ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

449,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:16,3g - HC:50,5g AGS:3,7g - Azúcares:15,7g - Sal:1,5g

10

FESTIVO

17

Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾
Huevos a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

658,7Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,5g - HC:72,6g AGS:5,7g - Azúcares:19,0g - Sal:2,0g

24 **DÍA DE LA ÓPERA**

Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16)
Huevos rotos ^(1, 2, 4, 10, 16)
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

582,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,2g - HC:73,1g AGS:3,4g - Azúcares:17,7g - Sal:1,8g

31

**MENÚ ESPECIAL
HALLOWEEN**

Sopa de fideos hechizados ^(1, 10, 13, 14)
Hamburguesa
terrorífica ^(1, 2, 4, 10, 12, 16)
Yogur fantasma ⁽²⁾

735,1Kcal - Prot:31,6g - Lip:25,5g - HC:72,5g AGS:10,5g - Azúcares:22,0g - Sal:3,0g

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

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