

LUNES

 Descubriendo la proteína vegetal

5

12

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

729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g

19

Hervido valenciano ^(11, 16)
Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾
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

26

Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13)
Merluza gratinada con alioli suave ^(4, 5, 10)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

696,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:30,2g - HC:74,5g AGS:4,5g - Azúcares:18,5g - Sal:1,9g

MARTES

LA COMIDA NO SE TIRA

6

13

Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11)
Tortilla de patata ^(1, 2, 4, 16)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

607,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:20,7g - HC:69,4g AGS:4,6g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

20

Ensalada César ^{(lechuga, pollo, queso y salsa César) (1, 2, 4, 5, 10, 16)}
Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

582,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:18,8g - HC:70,3g AGS:5,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

27

Patatas estofadas con pollo y verduras
Huevo relleno con tomate y atún ^(4, 5)
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

483,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:19,8g - HC:49,3g AGS:4,2g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g


MIÉRCOLES

7

Macarrones con tomate y queso ^(1, 2, 4, 10, 13)
Boquerones en tempura ^(1, 5)
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada


595,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,4g - HC:77,5g AGS:4,7g - Azúcares:19,2g - Sal:2,1g

14

 Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pollo tika masala ^(2, 13)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

634,1Kcal - Prot:32,4g - Lip:29,5g - HC:56,0g AGS:10,7g - Azúcares:20,7g - Sal:2,0g

21 DIA DEL ABRAZO

Cazuela de garbanzos con calabaza ⁽¹¹⁾
Huevos rotos ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada 

588,8Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,0g - HC:72,1g AGS:3,4g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g

28

Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)
Albóndigas en salsa española con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

639,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:24,8g - HC:76,5g AGS:9,2g - Azúcares:26,6g - Sal:2,2g

JUEVES

1

8

Crema de calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾
Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

661,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:27,2g - HC:59,7g AGS:8,4g - Azúcares:23,0g - Sal:2,2g

15

Espaguetis ecológicos a la carbonara ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17)
Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada


612,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,1g - HC:73,2g AGS:7,1g - Azúcares:21,2g - Sal:4,2g

22

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

474,5Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,2g - HC:61,6g AGS:2,1g - Azúcares:24,7g - Sal:1,8g


29

Bibimbap de verduras ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16, 17) 
Pollo al horno con hierbas provenzanas
Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

696,5Kcal - Prot:35,2g - Lip:31,0g - HC:67,4g AGS:8,6g - Azúcares:10,0g - Sal:1,9g


VIERNES

2

Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾
Huevos a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾ 


668,1Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,5g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:21,0g - Sal:2,0g

16 DIA DE LA CROQUETA

Alubias a la marinera ^(5, 6, 7, 11, 16)
Croquetas ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ 


609,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:18,3g - HC:81,9g AGS:2,7g - Azúcares:25,1g - Sal:3,6g

23

Tosta con tomate y caballa ^(1, 5)
Olleta alicantina ^{(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)}
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Yogur natural ⁽²⁾ 

706,0Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,1g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:20,8g - Sal:2,5g

30 DIA DE LA PAZ

Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾ 

691,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:31,2g - HC:66,7g AGS:8,2g - Azúcares:19,3g - Sal:2,2g

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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