

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 545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g	2 Patatas estofadas con pollo y verduras ^(4, 5) Huevo relleno con tomate y atún ⁽¹⁶⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 478,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:48,2g AGS:4,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,5g	3 Ensalada fresca ^(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) ^(1, 2, 4, 10, 16) Arroz al horno vegetal con garbanzos eco ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 573,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:13,5g - HC:88,7g AGS:4,5g - Azúcares:9,9g - Sal:1,9g	4 Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 671,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:30,8g - HC:62,5g AGS:8,2g - Azúcares:17,4g - Sal:2,1g	5 Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Albóndigas en salsa española con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural (2) 646,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,4g - HC:76,4g AGS:9,2g - Azúcares:26,5g - Sal:2,4g
8 Arroz integral tres delicias ^(guisante, maíz y zanahoria) ^(11, 16) Merluza crujiente casero ^(1, 4, 5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 618,8Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,4g - HC:85,3g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g	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 574,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,2g - HC:65,4g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g	10 Crema de calabaza ecológica asada Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 419,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:19,0g - HC:37,9g AGS:5,3g - Azúcares:11,8g - Sal:1,9g	11 Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17) Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 599,0Kcal - Prot:20,5g - Lip:12,0g - HC:92,8g AGS:1,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,0g	12 Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Tortilla con queso ^(2, 4, 10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural (2) 664,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:30,0g - HC:66,4g AGS:9,3g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g
15 Lentejas con verduras ^(1, 11) Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 542,2Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,5g - HC:72,4g AGS:1,9g - Azúcares:19,8g - Sal:1,4g	16 Arroz con pollo y 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 739,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:18,1g - HC:110,9g AGS:2,7g - Azúcares:20,4g - Sal:1,6g	17 Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾ Milanesa ^(1, 4, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 898,4Kcal - Prot:38,7g - Lip:42,4g - HC:80,2g AGS:11,1g - Azúcares:20,0g - Sal:2,0g	18 Menú especial fin de curso	19
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.

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo