

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal				
5	6	7	8	9 DÍA DE LA GENTE PECULIAR
		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	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	Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Tortilla de patata ^(1, 2, 4, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁾ 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
12	13	14	15	16 DÍA DE LA CROQUETA
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	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⁾ Fruta fresca de temporada 668,1Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,5g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:21,0g - Sal:2,0g	 Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo tika masala ^(2, 13) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ 634,1Kcal - Prot:32,4g - Lip:29,5g - HC:56,0g AGS:10,7g - Azúcares:20,7g - Sal:2,0g	Espaguetis ecológicos a la carbonara ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Gallineta 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	Alubias a la marinera ^(3, 6, 7, 11, 16) Croquetas ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 609,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:18,3g - HC:81,9g AGS:2,7g - Azúcares:25,1g - Sal:3,6g
19	20	21 DÍA DEL ABRAZO	22	23
 Arroz integral con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Yogur natural ⁽²⁾ 729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g	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	Cazuela de garbanzos con calabaza ⁽¹¹⁾ Tortilla ⁽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	Vichyssoise con picatostes caseros al horno ⁽¹⁾ Merluza 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	 Tosta con tomate y caballa ^(1, 5) Olleta alicantina ^{(lentejas con alubias y arroz integral) (1, 11)} Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada 706,0Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,1g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:20,8g - Sal:2,5g
26	27	28	29	30 DÍA DE LA PAZ
Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Merluza con ajo y perejil ⁽⁵⁾ 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	Patatas estofadas con pollo y verduras ^(11, 16) Huevo relleno con tomate y atún ^(4, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 463,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:19,8g - HC:49,3g AGS:4,2g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g	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	Bibimbap de verduras ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16, 17)  Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16) Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ 696,5Kcal - Prot:35,2g - Lip:31,0g - HC:67,4g AGS:8,6g - Azúcares:10,0g - Sal:1,9g	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) Fruta fresca de temporada 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...



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



Verdura



Huevo

Pescado



Fruta



Lácteo