

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Fruta fresca de temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1</p> <p>Sopa minestrone <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</sup></p> <p> <b>Fajitas veggie</b> <sup>(botoñesa vegetal)</sup> <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p> <p>573,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:15,8g - HC:79,6g AGS:5,6g - Azúcares:15,6g - Sal:8,9g</p>	<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p>FESTIVO</p>	<p>14</p> <p> <b>Arroz con tomate y huevo</b> <sup>(4)</sup></p> <p><b>Hummus de garbanzos con tosta de pan</b> <sup>(1, 11, 12, 13)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</p>	<p>15 <b>DÍA DEL ARTE</b></p> <p>Crema de zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p> <b>Yogur natural</b> <sup>(2)</sup></p> <p>475,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:20,9g - HC:42,8g AGS:5,7g - Azúcares:17,1g - Sal:2,1g</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras <sup>(1, 11)</sup></p> <p>Huevos rotos <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>612,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,9g - HC:80,0g AGS:3,5g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup></p> <p>Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>519,9Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:51,6g AGS:7,1g - Azúcares:18,9g - Sal:3,7g</p>
<p>20</p> <p>Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup></p> <p>Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, apio y aceitunas <sup>(14, 16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup></p> <p>479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g</p>	<p>21</p> <p>Ensalada variada con pollo <sup>(16)</sup></p> <p>Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g</p>	<p>22</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO <sup>(11)</sup></p> <p>Tortilla de patata <sup>(4)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g</p>	<p>23 <b>DÍA DEL LIBRO</b></p> <p>Crema de coliflor <sup>(16)</sup></p> <p>Merluza a la andaluza casero <sup>(1, 5)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada </p> <p>405,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,8g - HC:47,4g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</p>	<p>24</p> <p>Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup></p> <p> <b>Oleta alicantina</b> <sup>(lentejas con alubias y arroz integral)</sup> <sup>(1, 11)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>742,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:13,1g - HC:116,1g AGS:2,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g</p>
<p>27</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup></p> <p>Merluza asada al limón <sup>(5)</sup></p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <sup>(16)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada</p> <p>545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g</p>	<p>28</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa <sup>(4)</sup></p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>506,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:22,8g - HC:47,3g AGS:5,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g</p>	<p>29</p> <p>Ensalada fresca <sup>(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco)</sup> <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup></p> <p> <b>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO</b> <sup>(11)</sup></p> <p>Pan <sup>(1)</sup></p> <p>Yogur natural <sup>(2)</sup></p> <p>573,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:13,5g - HC:88,7g AGS:4,5g - Azúcares:9,9g - Sal:1,9g</p>	<p>30 <b>DÍA INTERGENERACIONAL</b> <sup>(11, 16)</sup></p> <p>Crema de guisantes y zanahoria</p> <p><b>Hamburguesa con patatas</b> <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)</sup></p> <p> <b>Ensalada</b> <sup>(16)</sup></p> <p>Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>716,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,9g - HC:64,9g AGS:10,6g - Azúcares:25,2g - Sal:3,4g</p>	<p> <b>Día intergeneracional</b></p>

*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

