


**LUNES**
 **Descubriendo la proteína vegetal**
**5**
**12**
 **Arroz integral con tomate y huevo** <sup>(4)</sup>  
**Hummus de garbanzos con tosta de pan** <sup>(1, 11, 12, 13)</sup>  
**Lechuga, zanahoria y remolacha** <sup>(16)</sup>  
**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**
**Ensalada César** <sup>(lechuga, pollo, queso y salsa César)</sup> <sup>(1, 2, 4, 5, 10, 16)</sup>  
**Fideua marinera** <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup>  
**Pan integral** <sup>(1)</sup>  
**Fruta fresca de temporada**

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

**26**
**Macarrones integrales a la napolitana** <sup>(1, 10, 13)</sup>  
**Merluza gratinada con alioli suave** <sup>(4, 5, 10)</sup>  
**Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria** <sup>(16)</sup>  
**Pan** <sup>(1)</sup> **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** <sup>(1, 11)</sup>  
**Tortilla de patata** <sup>(1, 2, 4, 16)</sup>  
**Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga** <sup>(16)</sup>  
**Pan integral** <sup>(1)</sup> **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**
**Hervido valenciano** <sup>(11, 16)</sup>  
**Magro en salsa de tomate** <sup>(17)</sup>  
**Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga** <sup>(16)</sup>  
**Pan** <sup>(1)</sup>  
**Yogur natural** <sup>(2)</sup>


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

**27**
**Patatas estofadas con pollo y verduras**  
**Huevo relleno con tomate y atún** <sup>(4, 5)</sup>  
**Lechuga, zanahoria y remolacha** <sup>(16)</sup>  
**Pan integral** <sup>(1)</sup>  
**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** <sup>(1, 2, 4, 10, 13)</sup>  
**Boquerones en tempura** <sup>(1, 5)</sup>  
**Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas** <sup>(16)</sup>  
**Pan** <sup>(1)</sup> **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** <sup>(16)</sup>  
**Pollo tika masala** <sup>(2, 13)</sup>  
**Ensalada de lechuga, atún y tomate** <sup>(5)</sup>  
**Pan** <sup>(1)</sup>  
**Yogur natural** <sup>(2)</sup>

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** <sup>(11)</sup>  
**Huevos rotos** <sup>(4)</sup>  
**Ensalada de lechuga, atún y tomate** <sup>(5)</sup>  
**Pan** <sup>(1)</sup>  
**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** <sup>(11, 16)</sup>  
**Albóndigas en salsa española con patatas** <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
**Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga** <sup>(16)</sup>  
**Pan** <sup>(1)</sup> **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** <sup>(16)</sup>  
**Hamburguesa con patatas** <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
**Ensalada de lechuga, atún y tomate** <sup>(5)</sup>  
**Pan integral** <sup>(1)</sup>  
**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** <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</sup>  
**Abadejo al horno con pisto de verduras** <sup>(5)</sup>  
**Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria** <sup>(16)</sup>  
**Pan integral** <sup>(1)</sup>  
**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** <sup>(1)</sup>  
**Rape a la andaluza casero** <sup>(1, 5)</sup>  
**Ensalada de lechuga, tomate y remolacha** <sup>(16)</sup>  
**Pan integral** <sup>(1)</sup> **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** <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16, 17)</sup>   
**Pollo al horno con hierbas provenzales**  
**Ensalada de lechuga, atún y tomate** <sup>(5, 16)</sup>  
**Pan integral** <sup>(1)</sup> **Yogur natural** <sup>(2)</sup>


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

**VIERNES**
**2**
**9 DIA DE LA GENTE PECULIAR**  
**Potaje de garbanzos con espinacas** <sup>(11)</sup>  
**Huevos a la flamenca** <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  
**Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga** <sup>(16)</sup>  
**Pan** <sup>(1)</sup>  
**Fruta fresca de temporada**

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** <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16, 17)</sup>  
**Croquetas**  
**Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas** <sup>(16)</sup>  
**Pan** <sup>(1)</sup>  
**Fruta fresca de temporada**

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** <sup>(1, 5)</sup>  
**Olleta alicantina**  
**(lentejas con alubias y arroz integral)** <sup>(1, 11)</sup>  
**Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria** <sup>(16)</sup>  
**Fruta fresca de temporada**

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** <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  
**Tortilla francesa** <sup>(4)</sup>  
**Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas** <sup>(16)</sup>  
**Pan** <sup>(1, 2, 10, 12)</sup>  
**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...	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