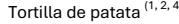
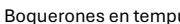
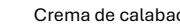
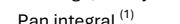
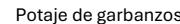
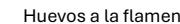
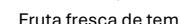
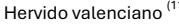
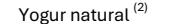
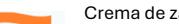
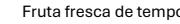
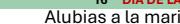
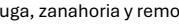
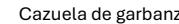
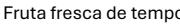
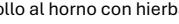
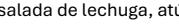
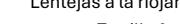
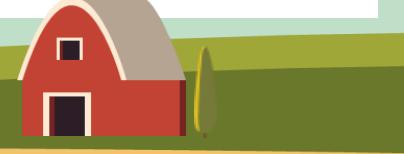


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal 5	 6			
12 Arroz integral con tomate y huevo ⁽⁴⁾  Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada 729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g	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:28,8g - Lip:20,2g - HC:89,4g AGS:4,6g - Azúcares:18,8g - Sal:2,1g	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	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	9 DIA DE LA GENTE PECULAR  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
19 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	20  Hervido valenciano ^(11, 16)  Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾  Pan ⁽¹⁾  Yogur natural ⁽²⁾ 472,0Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,1g - HC:44,5g AGS:5,5g - Azúcares:13,7g - Sal:2,1g	14  Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾  Pollo tika masala ^(2, 13) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾  Pan ⁽¹⁾  Yogur natural ⁽²⁾ 634,1Kcal - Prot:32,3g - Lip:29,5g - HC:56,0g AGS:10,7g - Azúcares:20,7g - Sal:2,0g	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	16 DIA DE LA CROQUETA  Alubias a la marinera ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)  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:81,8g AGS:2,7g - Azúcares:25,1g - Sal:3,6g
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	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	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	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	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⁾ Fruta fresca de temporada 706,0Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,1g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:20,8g - Sal:2,5g
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	29  Bibimbap de verduras ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16, 17)  Pollo al horno con hierbas provenzales  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	30 DIA DE LA PAZ  Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 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.



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

Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	carne
	Pescado	>	Huevo
	Legumbres	>	Verdura
	carne	>	Huevo
	Fruta	>	Lácteo
	Pescado	>	
	Huevo	>	carne
	Verdura	>	Huevo
	Huevo	>	Pescado