

## LUNES

2

Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) (4, 16)  
Alitas de pollo al horno (16)  
Pan (1)  
Fruta fresca de temporada

453,7Kcal - Prot:21,8g - Lip:15,9g - HC:52,5g AGS:3,6g - Azúcares:17,7g - Sal:1,5g

9

Lentejas ECO con verduras (1, 11)  
Croquetas de jamón (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16)  
Pan (1)  
Fruta fresca de temporada

635,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g

16 **SAN VALENTÍN**

Sopa minestrone (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)  
**Fajitas veggíe**  
(verduras y soja texturizada) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16)  
Pan integral (1)  
Yogur natural (2)

572,0Kcal - Prot:26,1g - Lip:16,0g - HC:77,7g AGS:5,6g - Azúcares:16,3g - Sal:8,9g

23

Espaguetis ecológicos a la carbonara (1, 2, 4, 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

729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

## MARTES

3

Fabada vegetal (11)  
Tortilla de calabacín (4)  
Ensalada de lechuga, atún y tomate (5)  
Pan integral (1)  
Fruta fresca de temporada

586,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,2g - HC:67,1g AGS:4,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,5g

**nutrilab**

10

Arroz con pollo y verduras de proximidad (11)  
**Crunchybanzos** (8, 9, 11, 12, 16)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16)  
Pan integral (1)  
Fruta fresca de temporada

623,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:20,4g - HC:86,3g AGS:3,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,8g

17

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz (1, 2, 4, 10, 13, 16)  
Cabracho horneado con daditos de zanahoria (5)  
Pan (1)  
Fruta fresca de temporada

572,0Kcal - Prot:26,1g - Lip:16,0g - HC:77,7g AGS:5,6g - Azúcares:16,3g - Sal:8,9g

24

Lentejas guisadas con verduras de temporada (1, 11)  
Calamares rebozados caseros (1, 4, 6, 16)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16)  
Pan integral (1)  
Fruta fresca de temporada

541,2Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,6g - HC:85,3g AGS:2,6g - Azúcares:18,3g - Sal:2,1g

4

Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16)  
Abadejo 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

11

Guiso de patatas con bacalao (5, 6, 7, 16)  
Huevos bella aurora (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16)  
Pan (1)  
Fruta fresca de temporada

581,1Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,2g - HC:85,9g AGS:5,0g - Azúcares:11,4g - Sal:1,9g

18

Lentejas con arroz integral (1, 11)  
Boquerones en tempura (1, 5)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Pan (1)  
Fruta fresca de temporada

611,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:18,5g - HC:79,6g AGS:3,1g - Azúcares:16,9g - Sal:2,0g

25

Crema de zanahoria (16)  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga, atún y tomate (5)  
Pan (1)



**Dorayaki** (1, 2, 4, 9, 10, 16)

602,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,2g - HC:59,4g AGS:7,2g - Azúcares:13,0g - Sal:1,8g

**nutrilab**



5



Sopa de cocido con fideos ECO (1, 10, 13, 17)

**Cocido de garbanzos con verduras** (11, 14)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16)  
Pan integral (1) y Fruta fresca de temporada

596,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,4g - HC:94,8g AGS:1,3g - Azúcares:23,8g - Sal:1,6g

12

Macarrones integrales con tomate y huevo (1, 4, 10, 13)  
Limanda asada al limón (5)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas (16)  
Pan integral (1) Yogur natural (2)

581,1Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,2g - HC:85,9g AGS:5,0g - Azúcares:11,4g - Sal:1,9g

19

Crema de verduras mediterráneas (11)  
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

26



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

6

Crema de calabaza asada  
Pizza serunion (1, 2, 4, 10, 16, 17)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16)  
Pan (1)  
Yogur natural (2)

513,1Kcal - Prot:19,9g - Lip:18,8g - HC:63,8g AGS:4,6g - Azúcares:13,8g - Sal:2,8g

13

**FESTIVO**

20

Potaje de garbanzos con espinacas (11)  
Tortilla francesa (4)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16)  
Pan (1)  
Fruta fresca de temporada

633,2Kcal - Prot:28,4g - Lip:22,7g - HC:70,8g AGS:4,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,8g

27 **CARNAVAL**



Alubias a la marinera (5, 6, 7, 11, 16)  
Huevos rotos (4)  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16)  
Pan (1)  
Fruta fresca de temporada

603,0Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,5g - HC:69,0g AGS:7,2g - Azúcares:19,5g - Sal:4,1g



Descubriendo la proteína vegetal

**LA COMIDA NO SE TIRA**



# 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                  |