

LUNES

2

Crema de verduras ^(11, 16)
 Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾
 Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)
 Pan ⁽¹⁾
 Yogur o leche natural ⁽²⁾

479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g

9

Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13)
 Ventresca asada al limón ⁽⁵⁾
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

16

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

23

Arroz integral tres delicias ^{(guisante, maíz y zanahoria) (11, 16)}
 Tortilla con queso ^(2, 4, 10)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

637,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,1g - HC:81,5g AGS:7,1g - Azúcares:18,7g - Sal:2,1g

30 DÍA DEL O DESECHO

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16)
 Pollo al curry ^(1, 2, 9, 10, 12, 13, 14)
 Pan ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

633,2Kcal - Prot:21,6g - Lip:23,0g - HC:81,0g AGS:7,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g



MARTES

3

Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)
 Pavo y queso ^(1, 2, 4, 10, 16)
 Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g

10

Patatas estofadas con pollo y verduras
 Tortilla de atún ^(4, 5)
 Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

478,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:48,2g AGS:4,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,5g

17 PRIMAVERA

Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾
Salteado de garbanzos
al toque suave de curry ^(11, 13)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

736,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:110,6g AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g



MIÉRCOLES

4

Cazuela de garbanzos con calabaza ⁽¹¹⁾
 Tortilla de patata ^(1, 2, 4, 16)
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g

11

Arroz al horno vegetal con garbanzos eco ⁽¹¹⁾
 Pollo en pepitoria ^(1, 2, 4, 9, 10, 14, 16)
 Ensalada ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

568,9Kcal - Prot:18,2g - Lip:10,3g - HC:97,1g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

18

Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13)
 Cabracho horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾
 Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Yogur o leche natural ⁽²⁾

584,4Kcal - Prot:29,5g - Lip:20,3g - HC:66,1g AGS:5,0g - Azúcares:11,5g - Sal:2,0g

25

Crema de calabaza asada
 Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾
 Ensalada ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Yogur o leche natural ⁽²⁾

377,6Kcal - Prot:21,2g - Lip:15,7g - HC:36,1g AGS:4,8g - Azúcares:10,4g - Sal:1,5g

JUEVES

5

Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾
 Merluza a la andaluza casero ^(1, 5)
 Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

408,6Kcal - Prot:18,6g - Lip:13,8g - HC:47,6g AGS:2,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

12

Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
 Revuelto de patata y calabacín ⁽⁴⁾
 Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ⁽¹⁾
 Yogur o leche natural ⁽²⁾

676,8Kcal - Prot:33,3g - Lip:34,0g - HC:54,1g AGS:10,1g - Azúcares:9,8g - Sal:2,3g

19

FESTIVO

26 DÍA DEL TEATRO

Fabada vegetal ⁽¹¹⁾
 Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾
 Ensalada ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

538,0Kcal - Prot:21,8g - Lip:17,1g - HC:64,3g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g



VIERNES

6 DÍA DE LA MUJER



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

700,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,1g - HC:100,5g AGS:2,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,5g

13

Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)
 Albóndigas en salsa española con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
 Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

645,1Kcal - Prot:20,6g - Lip:25,9g - HC:75,5g AGS:9,3g - Azúcares:25,6g - Sal:2,5g

20

Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾
 Tortilla de verduras ⁽⁴⁾
 Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Fruta fresca de temporada

540,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:65,5g AGS:4,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g

27



FIESTA DEL DRAGÓN
 Wok de tallarines con verduras
 en salsa de soja ^(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)

Rollitos de primavera
^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)

Ensalada china ^(10, 16)
 Pan ⁽¹⁾

Inspiración de Niangao ^(1, 2, 4)



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