

LUNES

2

Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13)
Tortilla francesa casera ⁽⁴⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

672,2Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,1g - HC:85,9g AGS:4,9g - Azúcares:17,9g - Sal:2,0g

MARTES

3

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Pollo con verduras salteadas
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

607,0Kcal - Prot:31,8g - Lip:21,6g - HC:65,6g AGS:4,5g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g

MIÉRCOLES

4

Estofado de ternera
Abadejo en salsa de tomate ⁽⁵⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

577,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,4g - HC:67,4g AGS:4,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,9g

JUEVES

5

Sopa de ave con fideos ^(1, 16, 17)
Cocido viudo ^(16, 17)
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

696,1Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,1g - HC:97,4g AGS:3,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,3g

VIERNES

6

Arroz a la cubana con huevo ^(1, 2, 4, 10, 16)
Salchicha de ave
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

701,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,9g - HC:92,8g AGS:4,2g - Azúcares:16,9g - Sal:1,9g

9

Espaguetis integrales con tomate, nuevo y queso ^(1, 2, 4, 10, 13)
Filete de abadejo ⁽⁵⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

712,0Kcal - Prot:35,5g - Lip:25,1g - HC:79,9g AGS:7,2g - Azúcares:18,7g - Sal:2,4g

10

Potaje con albondigas de merluza ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

714,8Kcal - Prot:24,7g - Lip:23,6g - HC:96,3g AGS:3,3g - Azúcares:20,7g - Sal:3,4g

11

Arroz caldoso con pescado ^(5, 6, 7, 11, 14, 16)
Pisto de verduras
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

552,5Kcal - Prot:16,2g - Lip:14,5g - HC:85,9g AGS:2,4g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g

12

Crema de verduras ^(1, 2, 4, 10, 16)
Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16)
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

456,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:13,0g - HC:58,9g AGS:2,1g - Azúcares:20,6g - Sal:1,8g

13

Lentejas estofadas ^(1, 11)
Filete de pollo
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

643,3Kcal - Prot:38,5g - Lip:13,1g - HC:86,1g AGS:2,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g

16

Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

780,5Kcal - Prot:27,0g - Lip:28,7g - HC:95,4g AGS:4,7g - Azúcares:19,3g - Sal:3,8g

17

Lentejas con patatas ^(1, 11, 16)
Platija al horno ⁽⁵⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

479,3Kcal - Prot:25,0g - Lip:11,3g - HC:82,8g AGS:1,9g - Azúcares:17,9g - Sal:1,5g

18

Arroz con rape ^(5, 16)
Revuelto de ajetes con gambas ^(3, 5, 10)
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

19

Judías verdes salteadas con zanahoria ⁽¹¹⁾
Pollo en salsa
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

383,8Kcal - Prot:17,7g - Lip:15,2g - HC:39,0g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g

20

Olla gitana ^(11, 16)
Merluza al horno ⁽⁵⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

528,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:11,9g - HC:73,6g AGS:1,8g - Azúcares:18,1g - Sal:1,7g

23

Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13)
Calamares a la romana ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

672,5Kcal - Prot:20,1g - Lip:23,2g - HC:91,7g AGS:3,0g - Azúcares:18,6g - Sal:2,8g

24

Potaje de garbanzos con espinacas con nuevo ^(4, 11)
Merluza con tomate ⁽⁵⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

578,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:17,0g - HC:67,9g AGS:3,0g - Azúcares:21,3g - Sal:1,9g

25

Guiso de pollo con champiñones
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

571,6Kcal - Prot:28,0g - Lip:24,6g - HC:56,0g AGS:5,7g - Azúcares:18,6g - Sal:2,0g

26

Crema de calabaza ^(1, 2, 4, 10, 16)
Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16)
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

438,3Kcal - Prot:19,8g - Lip:10,5g - HC:60,6g AGS:1,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,8g

27

Arroz integral con habichuelas ⁽¹¹⁾
Pollo en pepitoria ^(1, 2, 4, 9, 10)
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

807,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,3g - HC:117,9g AGS:4,0g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g

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

