

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
		Arroz con rape <sup>(5, 16)</sup> Revuelto de ajetes con gambas <sup>(3, 5, 10)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	Judías verdes salteadas con jamón york <sup>(9, 16, 17)</sup> Pollo en salsa Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  357,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,7g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g	Guiso de pescado <sup>(4, 5, 16)</sup> Lomo adobado <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Yogur natural  499,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,4g - HC:76,3g AGS:1,6g - Azúcares:17,9g - Sal:2,5g
12	13	14	15	16
Macarrones con caballa <sup>(1, 5, 10, 13)</sup> Calamares a la romana <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  636,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:90,6g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g	Potaje de garbanzos con espinacas con huevo <sup>(4, 11)</sup>  Cinta de lomo con tomate <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  663,2Kcal - Prot:41,4g - Lip:22,3g - HC:66,8g AGS:5,5g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g	Guiso de pollo con champiñón <sup>(16)</sup> Tortilla francesa casera <sup>(4)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  552,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:22,2g - HC:55,8g AGS:5,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g	Crema de calabaza <sup>(1, 10)</sup> Asado de merluza al horno con patatas <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup>  Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  391,3Kcal - Prot:16,9g - Lip:7,2g - HC:59,6g AGS:1,2g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g	Arroz con verduras <sup>(11)</sup> Pollo en pepitoria <sup>(1, 2, 4, 9, 10)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Yogur natural  771,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,2g - HC:116,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g
19	20	21	22	23
Pisto de verduras Asado de pollo con patatas <sup>(1, 2, 4, 16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  459,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:55,3g AGS:3,3g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g	Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Cabracho al horno <sup>(5)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  467,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:10,6g - HC:63,0g AGS:1,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g	Paella de marisco <sup>(4, 5, 6, 16)</sup> Lomo adobado Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g	Sopa de ave con fideos y huevo <sup>(1, 3, 16)</sup> Hamburguesa de pollo completa <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 12, 16)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  714,0Kcal - Prot:39,7g - Lip:22,6g - HC:80,9g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g	Guiso de pollo <sup>(16)</sup> Tortilla francesa casera <sup>(4)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Yogur natural  713,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,2g - HC:86,8g AGS:6,1g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g
26	27	28	29	30
Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 5, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</sup>  Anillas de calamar encebolladas <sup>(6, 16)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  636,4Kcal - Prot:31,6g - Lip:19,2g - HC:81,1g AGS:8,3g - Azúcares:20,6g - Sal:3,1g	Guiso de pescado <sup>(4, 5, 16)</sup> Lomo adobado <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  572,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:10,3g - HC:84,6g AGS:1,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,4g	Arroz con pollo <sup>(16)</sup> Filete de abadejo <sup>(5)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g	Crema de calabacín <sup>(16)</sup> Merluza a la vasca <sup>(1, 4, 5, 6, 11, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  481,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:16,4g - HC:56,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,5g - Sal:1,5g	Lentejas con jamon <sup>(1, 11, 17)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Yogur natural  742,7Kcal - Prot:31,8g - Lip:19,5g - HC:101,2g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
		Arroz con rape <sup>(5, 16)</sup> Tortilla francesa <sup>(3, 10)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	Judías verdes salteadas con jamón york <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  Pollo en salsa Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  357,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,7g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g	Olla gitana <sup>(11, 16)</sup> Lomo adobado <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Yogur natural  499,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,4g - HC:76,3g AGS:1,6g - Azúcares:17,9g - Sal:2,5g
12	13	14	15	16
Macarrones con caballa <sup>(1, 5, 10, 13)</sup> Filete de abadejo <sup>(4, 16)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  636,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:90,6g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g	Potaje de garbanzos con espinacas con huevo <sup>(4, 11)</sup>  Cinta de lomo con tomate <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  663,2Kcal - Prot:41,4g - Lip:22,3g - HC:66,8g AGS:5,5g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g	Guiso de pollo con champiñón <sup>(16)</sup> Tortilla francesa casera <sup>(4)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  552,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:22,2g - HC:55,8g AGS:5,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g	Crema de calabaza <sup>(1, 10)</sup> Asado de merluza al horno con patatas <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup>  Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  391,3Kcal - Prot:16,9g - Lip:7,2g - HC:59,6g AGS:1,2g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g	Arroz integral con habichuelas <sup>(11)</sup> Pollo en pepitoria <sup>(1, 2, 4, 9, 10)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Yogur natural  771,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,2g - HC:116,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g
19	20	21	22	23
Pisto de verduras Asado de pollo con patatas <sup>(1, 2, 4, 16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  459,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:55,3g AGS:3,3g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g	Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Cabracho al horno <sup>(5)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  467,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:10,6g - HC:63,0g AGS:1,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g	Arroz con pollo y verduras <sup>(4, 5, 6, 16)</sup> Lomo adobado Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g	Sopa de ave con fideos y huevo <sup>(1, 3, 16)</sup> Hamburguesa de pollo completa <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 12, 16)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  714,0Kcal - Prot:39,7g - Lip:22,6g - HC:80,9g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g	Fabada <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Tortilla francesa casera <sup>(4)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Yogur natural  713,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,2g - HC:86,8g AGS:6,1g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g
26	27	28	29	30
Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</sup>  Tortilla francesa <sup>(3, 16)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  636,4Kcal - Prot:31,6g - Lip:19,2g - HC:81,1g AGS:8,3g - Azúcares:20,6g - Sal:3,1g	Olla gitana <sup>(11)</sup> Lomo adobado <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  572,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:10,3g - HC:84,6g AGS:1,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,4g	Arroz con pollo <sup>(16)</sup> Filete de abadejo <sup>(5)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g	Crema de calabacín <sup>(16)</sup> Merluza al horno <sup>(4, 5, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  481,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:16,4g - HC:56,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,5g - Sal:1,5g	Lentejas con jamon <sup>(1, 11, 17)</sup> Tortilla de patata <sup>(4)</sup> Ensalada Pan blanco <sup>(1)</sup> Yogur natural  742,7Kcal - Prot:31,8g - Lip:19,5g - HC:101,2g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
		<p>Arroz con rape <sup>(5, 16)</sup>  Revuelto de ajetes con gambas <sup>(3, 5, 10)</sup>  Ensalada  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g</p>	<p>Judías verdes salteadas con jamón york <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  Pollo en salsa  Pan integral <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>357,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,7g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g</p>	<p>Olla gitana <sup>(11, 16)</sup>  Lomo adobado <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  Ensalada  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Yogur natural</p> <p>499,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,4g - HC:76,3g AGS:1,6g - Azúcares:17,9g - Sal:2,5g</p>
12	13	14	15	16
<p>Macarrones con caballa <sup>(1, 5, 10, 13)</sup>  Filete de abadejo <sup>(4, 5, 16)</sup>  Ensalada  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>636,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:90,6g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas con huevo <sup>(4, 11)</sup>  Cinta de lomo con tomate <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  Ensalada  Pan integral <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>663,2Kcal - Prot:41,4g - Lip:22,3g - HC:66,8g AGS:5,5g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g</p>	<p>Guiso de pollo con champiñón <sup>(16)</sup>  Tortilla francesa casera <sup>(4)</sup>  Ensalada  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>552,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:22,2g - HC:55,8g AGS:5,5g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g</p>	<p>Crema de calabaza <sup>(1, 4)</sup>  Asado de merluza al horno con patatas <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup>  Ensalada  Pan integral <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>391,3Kcal - Prot:16,9g - Lip:7,2g - HC:59,6g AGS:1,2g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g</p>	<p>Arroz integral con habichuelas <sup>(11)</sup>  Pollo asado <sup>(10)</sup>  Ensalada  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Yogur natural</p> <p>771,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,2g - HC:116,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g</p>
19	20	21	22	23
<p>Pisto de verduras  Asado de pollo con patatas <sup>(1, 2, 4, 16)</sup>  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>459,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:55,3g AGS:3,3g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g</p>	<p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup>  Cabracho al horno <sup>(5)</sup>  Ensalada  Pan integral <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>467,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:10,6g - HC:63,0g AGS:1,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g</p>	<p>Paella de marisco <sup>(4, 5, 6, 16)</sup>  Lomo adobado  Ensalada  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g</p>	<p>Sopa de ave con fideos y huevo <sup>(1, 3, 16)</sup>  Hamburguesa de pollo <sup>(10, 12, 16)</sup>  Ensalada  Pan integral <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>714,0Kcal - Prot:39,7g - Lip:22,6g - HC:80,9g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g</p>	<p>Fabada <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  Tortilla francesa casera <sup>(4)</sup>  Ensalada  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Yogur natural</p> <p>713,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,2g - HC:86,8g AGS:6,1g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g</p>
26	27	28	29	30
<p>Espaguetis integrales a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 5, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</sup>  Tortilla francesa <sup>(6, 16)</sup>  Ensalada  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>636,4Kcal - Prot:31,6g - Lip:19,2g - HC:81,1g AGS:8,3g - Azúcares:20,6g - Sal:3,1g</p>	<p>Olla gitana <sup>(11)</sup>  Lomo adobado <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  Ensalada  Pan integral <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>672,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:10,3g - HC:84,6g AGS:1,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,4g</p>	<p>Arroz con pollo <sup>(16)</sup>  Filete de abadejo <sup>(5)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g</p>	<p>Crema de calabacín <sup>(16)</sup>  Merluza a la vasca <sup>(1, 4, 5, 6, 11, 16)</sup>  Pan integral <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>481,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:16,4g - HC:56,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,5g - Sal:1,5g</p>	<p>Lentejas con jamon <sup>(1, 11, 17)</sup>  Tortilla de patata <sup>(4)</sup>  Ensalada  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Yogur natural</p> <p>742,7Kcal - Prot:31,8g - Lip:19,5g - HC:101,2g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:3,6g</p>

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





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
		<p>Arroz con rape <sup>(5, 16)</sup> Filete de jamón al horno <sup>(3, 5, 10)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g</p>	<p>Judías verdes con patatas salteadas <sup>(11, 16)</sup> Pollo en salsa <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>457,0Kcal - Prot:20,8g - Lip:15,7g - HC:52,0g AGS:3,2g - Azúcares:21,6g - Sal:1,6g</p>	<p>Olla gitana <sup>(11, 16)</sup> Lomo adobado <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 13, 16, 17)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Yogur natural</p> <p>719,4Kcal - Prot:39,1g - Lip:24,4g - HC:78,6g AGS:5,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g</p>
12	13	14	15	16
<p>Macarrones con caballa <sup>(1, 5, 10, 13)</sup> Filete de abadejo <sup>(5)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>585,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:13,9g - HC:85,9g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(1, 5, 10, 13, 16)</sup> Cinta de lomo con tomate <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>650,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:22,0g - HC:66,5g AGS:4,9g - Azúcares:21,2g - Sal:1,8g</p>	<p>Guiso de pollo <sup>(5)</sup> Tilapia al horno <sup>(5)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>508,6Kcal - Prot:32,0g - Lip:15,8g - HC:56,0g AGS:3,1g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g</p>	<p>Crema de calabaza <sup>(16)</sup> Asado de merluza al horno con patatas <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>427,5Kcal - Prot:17,6g - Lip:10,3g - HC:60,6g AGS:1,7g - Azúcares:21,2g - Sal:1,7g</p>	<p>Arroz integral con habichuelas <sup>(11)</sup> Pollo asado <sup>(16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Yogur natural</p> <p>782,3Kcal - Prot:31,6g - Lip:18,4g - HC:113,8g AGS:3,8g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g</p>
19	20	21	22	23
<p>Asado de pollo con patatas <sup>(1, 2, 4, 16)</sup> Pisto de verduras <sup>(16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>495,6Kcal - Prot:24,9g - Lip:17,4g - HC:56,4g AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g</p>	<p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Cabracho al horno <sup>(5)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>503,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:13,7g - HC:64,0g AGS:2,3g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g</p>	<p>Paella de marisco <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)</sup> Lomo adobado <sup>(16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten/sin huevo <sup>(10, 14, 16)</sup> Hamburguesa de pollo completa <sup>(1, 2, 4, 11, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>601,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:20,5g - HC:64,6g AGS:4,9g - Azúcares:17,7g - Sal:1,7g</p>	<p>Alubias estofadas <sup>(11)</sup> Filete de pollo en salsa <sup>(16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Yogur natural</p> <p>661,4Kcal - Prot:38,2g - Lip:13,2g - HC:86,5g AGS:2,3g - Azúcares:20,1g - Sal:1,8g</p>
26	27	28	29	30
<p>Espaguetis integrales carbonara <sup>(1, 2, 10, 13, 17)</sup> Anillas de calamar encebolladas <sup>(6, 16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>656,4Kcal - Prot:28,6g - Lip:19,9g - HC:87,1g AGS:6,3g - Azúcares:19,2g - Sal:3,1g</p>	<p>Olla gitana <sup>(11)</sup> Lomo adobado <sup>(16, 17)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>792,1Kcal - Prot:43,5g - Lip:25,3g - HC:87,0g AGS:5,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,7g</p>	<p>Arroz con pollo <sup>(16)</sup> Filete de abadejo <sup>(5)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g</p>	<p>Crema de calabacín <sup>(16)</sup> Merluza al horno <sup>(5)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>360,0Kcal - Prot:16,5g - Lip:9,7g - HC:47,4g AGS:1,6g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	<p>Lentejas con jamon <sup>(1, 11, 17)</sup> Pechuga de pollo a la plancha <sup>(16)</sup> Ensalada <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Yogur natural</p> <p>688,2Kcal - Prot:43,2g - Lip:16,1g - HC:85,9g AGS:3,3g - Azúcares:18,0g - Sal:2,2g</p>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
		<p>Arroz con rape <sup>(5, 16)</sup>  Revuelto de ajetes con gambas <sup>(3, 5, 10)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g</p>	<p>Judías verdes salteadas con zanahoria <sup>(11)</sup>  Pollo en salsa  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan integral <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>388,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:15,4g - HC:39,0g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g</p>	<p>Olla gitana <sup>(11, 16)</sup>  Lomo adobado <sup>(1, 4, 10, 12, 13, 16, 17)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Yogur de soja</p> <p>719,4Kcal - Prot:39,1g - Lip:24,4g - HC:78,6g AGS:5,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g</p>
12	13	14	15	16
<p>Macarrones con caballa <sup>(1, 5, 10, 13)</sup>  Filete de abadejo <sup>(5)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>585,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:13,9g - HC:85,9g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g</p>	<p>Potaje de garbanzos con espinacas con huevo <sup>(4, 11)</sup>  Cinta de lomo con tomate <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan integral <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>699,3Kcal - Prot:42,0g - Lip:25,4g - HC:67,8g AGS:6,0g - Azúcares:21,2g - Sal:1,9g</p>	<p>Guiso de pollo  Tortilla francesa casera <sup>(4)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>571,6Kcal - Prot:28,0g - Lip:24,6g - HC:56,0g AGS:5,7g - Azúcares:18,6g - Sal:2,0g</p>	<p>Crema de calabaza <sup>(11)</sup>  Asado de merluza al horno con patatas <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan integral <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>427,5Kcal - Prot:17,6g - Lip:10,3g - HC:60,6g AGS:1,7g - Azúcares:21,2g - Sal:1,7g</p>	<p>Arroz integral con habichuelas <sup>(11)</sup>  Pollo en pepitoria <sup>(1, 2, 4, 9, 10)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Yogur de soja</p> <p>807,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,3g - HC:117,9g AGS:4,0g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g</p>
19	20	21	22	23
<p>Pisto de verduras  Asado de pollo con patatas <sup>(1, 2, 4, 16)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>495,6Kcal - Prot:24,9g - Lip:17,4g - HC:56,4g AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g</p>	<p>Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup>  Cabracho al horno <sup>(5)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan integral <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>503,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:13,7g - HC:64,0g AGS:2,3g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g</p>	<p>Paella de marisco <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)</sup>  Lomo adobado  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g</p>	<p>Sopa de ave con fideos con huevo <sup>(1, 2, 4, 5, 16)</sup>  Hamburguesa s/lactosa de pollo completa <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 12, 16)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan integral <sup>(1)</sup></p> <p>714,0Kcal - Prot:39,7g - Lip:22,6g - HC:80,9g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g</p>	<p>Alubias estofadas <sup>(11)</sup>  Tortilla francesa casera <sup>(4)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Yogur de soja</p> <p>687,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:20,7g - HC:85,2g AGS:4,4g - Azúcares:19,2g - Sal:1,9g</p>
26	27	28	29	30
<p>Espaguetis integrales con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup>  Anillas de calamar encebolladas <sup>(6, 16)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>543,3Kcal - Prot:25,4g - Lip:11,7g - HC:80,4g AGS:2,0g - Azúcares:19,6g - Sal:2,6g</p>	<p>Olla gitana <sup>(11)</sup>  Lomo adobado <sup>(1, 2, 4, 10, 12, 13, 16, 17)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan integral <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>792,1Kcal - Prot:43,5g - Lip:25,3g - HC:87,0g AGS:5,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,7g</p>	<p>Arroz con pollo <sup>(16)</sup>  Filete de abadejo <sup>(5)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g</p>	<p>Crema de calabacín <sup>(16)</sup>  Merluza a la vasca <sup>(1, 4, 5, 6, 11, 16)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan integral <sup>(1)</sup>  Fruta fresca</p> <p>517,6Kcal - Prot:23,4g - Lip:19,6g - HC:57,2g AGS:3,5g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</p>	<p>Lentejas con jamon <sup>(1, 11, 17)</sup>  Tortilla de patata <sup>(4)</sup>  Ensalada <sup>(16)</sup>  Pan blanco <sup>(1)</sup>  Yogur de soja</p> <p>778,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:22,6g - HC:102,3g AGS:4,2g - Azúcares:19,5g - Sal:3,9g</p>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
		Triturado de arroz con pecado y verduras Fruta fresca triturada	Triturado de pollo y verduras Fruta fresca triturada	Triturado de olla gitana Yogur natural
12	13	14	15	16
Triturado de pescado Fruta fresca triturada	Triturado de garbanzos estofados Fruta fresca triturada	Triturado de pollo Fruta fresca triturada	Triturado de guiso de merluza Fruta fresca triturada	Triturado de habichuelas Yogur natural
19	20	21	22	23
Triturado de guiso de pollo Fruta fresca triturada	Triturado de lentejas estofadas Fruta fresca triturada	Triturado de pescado Fruta fresca triturada	Triturado de huevo Fruta fresca triturada	Triturado de habichuelas Yogur natural
26	27	28	29	30
Triturado de carne magra Fruta fresca triturada	Triturado de olla gitana Fruta fresca triturada	Triturado de pollo y verduras Fruta fresca triturada	Triturado de pescado Fruta fresca triturada	Triturado de lentejas estofads Yogur natural

*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

