

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



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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta



Lácteos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	1	2
Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13) Filete de abadejo ^(4, 16) Ensalada Pan blanco ⁽¹⁾ 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 ^(4, 11) Cinta de lomo con tomate ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 663,2Kcal - Prot:41,4g - Lip:22,3g - HC:66,8g AGS:5,5g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g	Arroz con rape ^(5, 16) Tortilla francesa ^(3, 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	Judías verdes salteadas con jamón york ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pollo en salsa Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 357,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,7g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g	Olla gitana ^(11, 16) Lomo adobado ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada Pan blanco ⁽¹⁾ 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 ^(1, 5, 10, 13) Filete de abadejo ^(4, 16) Ensalada Pan blanco ⁽¹⁾ 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 ^(4, 11) Cinta de lomo con tomate ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada Pan integral ⁽¹⁾ 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 ⁽¹⁶⁾ Tortilla francesa casera ⁽⁴⁾ Ensalada Pan blanco ⁽¹⁾ 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 ⁽¹⁰⁾ Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16) Ensalada Pan integral ⁽¹⁾ 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 ⁽¹¹⁾ Pollo en pepitoria ^(1, 2, 4, 9, 10) Ensalada Pan blanco ⁽¹⁾ 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 ^(1, 2, 4, 16) Pan blanco ⁽¹⁾ 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 ^(1, 11) Cabracho al horno ⁽⁵⁾ Ensalada Pan integral ⁽¹⁾ 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 ^(4, 5, 6, 16) Lomo adobado Ensalada Pan blanco ⁽¹⁾ 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 ^(1, 3, 16) Hamburguesa de pollo completa ^(1, 2, 4, 9, 10, 12, 16) Ensalada Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 714,0Kcal - Prot:39,7g - Lip:22,6g - HC:80,9g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g	Fabada ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa casera ⁽⁴⁾ Ensalada Pan blanco ⁽¹⁾ Yogur natural 713,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,2g - HC:86,8g AGS:6,6g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g
26	27	28	29	30
Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11) Tortilla francesa ^(3, 16) Ensalada Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 636,4Kcal - Prot:31,6g - Lip:19,2g - HC:81,1g AGS:8,3g - Azúcares:20,6g - Sal:3,1g	Olla gitana ⁽¹¹⁾ Lomo adobado ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada Pan integral ⁽¹⁾ 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 ⁽¹⁶⁾ Filete de abadejo ⁽⁵⁾ Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ 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 ⁽¹⁶⁾ Merluza al horno ^(4, 5, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 481,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:16,4g - HC:56,1g AGS:3,0g - Azúcares:17,5g - Sal:1,5g	Lentejas con jamón ^(1, 11, 17) Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada Pan blanco ⁽¹⁾ 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.



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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura

Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura



carne



Huevo

Pescado

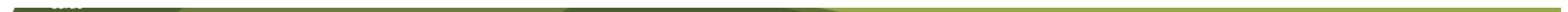


Fruta



Lácteos

Lácteos



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



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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Huevo



carne



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Huevo



Huevo



carne



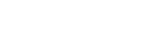
Huevo



Pescado



Lácteos

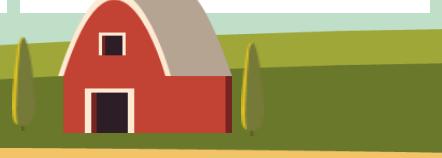


Lácteos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	1	2
Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13) Filete de abadejo ⁽⁵⁾ Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 585,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:13,9g - HC:85,9g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g	Potaje de garbanzos con espinacas ^(1, 7, 10, 11, 16) Cinta de lomo con tomate ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 650,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:22,0g - HC:66,5g AGS:4,9g - Azúcares:21,2g - Sal:1,8g	Arroz con rape ^(5, 16) Filete de jamón al horno ^(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	Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16) Pollo en salsa Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 457,0Kcal - Prot:20,8g - Lip:15,7g - HC:52,0g AGS:3,2g - Azúcares:21,6g - Sal:1,6g	Olla gitana ^(11, 16) Lomo adobado ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 16, 17) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Yogur natural 719,4Kcal - Prot:39,1g - Lip:24,4g - HC:78,6g AGS:5,1g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g
12	13	14	15	16
Asado de pollo con patatas ^(1, 2, 4, 16) Pisto de verduras Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 495,6Kcal - Prot:24,9g - Lip:17,4g - HC:56,4g AGS:3,8g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g	Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Cabracho al horno ⁽⁵⁾ Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 503,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:13,7g - HC:64,0g AGS:2,3g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g	Guiso de pollo Tilapia al horno ⁽⁵⁾ Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 508,6Kcal - Prot:32,0g - Lip:15,8g - HC:56,0g AGS:3,1g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g	Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾ Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 427,5Kcal - Prot:17,6g - Lip:10,3g - HC:60,6g AGS:1,7g - Azúcares:21,2g - Sal:1,7g	Arroz integral con habichuelas ⁽¹¹⁾ Pollo asado ⁽¹⁶⁾ Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Yogur natural 782,3Kcal - Prot:31,6g - Lip:18,4g - HC:113,8g AGS:3,8g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g
19	20	21	22	23
Espaguetis integrales carbonara ^(1, 2, 10, 13, 17) Anillas de calamar encebolladas ^(6, 16) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 656,4Kcal - Prot:28,6g - Lip:19,8g - HC:87,1g AGS:6,3g - Azúcares:19,2g - Sal:3,1g	Olla gitana ⁽¹¹⁾ Lomo adobado ^(16, 17) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 702,1Kcal - Prot:43,5g - Lip:25,3g - HC:87,0g AGS:5,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,7g	Paella de marisco ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16) Lomo adobado Ensalada Pan blanco ⁽¹⁾ 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 sin gluten/sin huevo ^(10, 14, 16) Hamburguesa de pollo completa ^(1, 2, 4, 11, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 601,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:20,5g - HC:64,6g AGS:4,9g - Azúcares:17,7g - Sal:1,7g	Alubias estofadas ⁽¹¹⁾ Filete de pollo en salsa Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Yogur natural 661,4Kcal - Prot:38,2g - Lip:13,2g - HC:86,5g AGS:2,2g - Azúcares:20,1g - Sal:1,8g
26	27	28	29	30
Espaguetis integrales carbonara ^(1, 2, 10, 13, 17) Anillas de calamar encebolladas ^(6, 16) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 656,4Kcal - Prot:28,6g - Lip:19,8g - HC:87,1g AGS:6,3g - Azúcares:19,2g - Sal:3,1g	Olla gitana ⁽¹¹⁾ Lomo adobado ^(16, 17) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 702,1Kcal - Prot:43,5g - Lip:25,3g - HC:87,0g AGS:5,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,7g	Arroz con pollo ⁽¹⁶⁾ Filete de abadejo ⁽⁵⁾ Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 552,3Kcal - Prot:12,8g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g	Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾ Merluza al horno ⁽⁵⁾ Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca 360,0Kcal - Prot:16,5g - Lip:9,7g - HC:47,4g AGS:1,6g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g	Lentejas con jamón ^(1, 11, 17) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Yogur natural 688,2Kcal - Prot:43,2g - Lip:16,1g - HC:85,9g AGS:3,3g - Azúcares:18,0g - 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne



Huevo

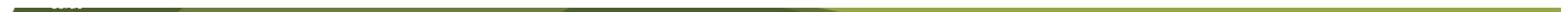
Pescado



Fruta



Lácteos



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

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura

Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo



Legumbres



Verdura



carne



Huevo

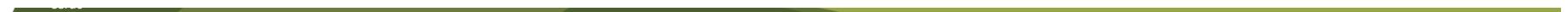
Pescado



Fruta

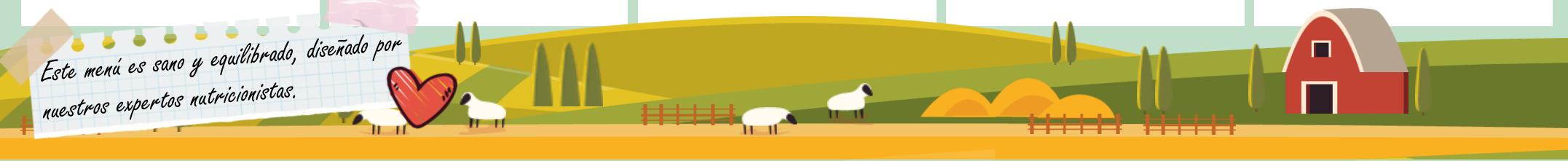


Lácteos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	1	2
		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 estofadas 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.



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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo



