

LUNES

2

Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13)
Filete de jamón ^(16, 17)
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

680,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:20,5g - HC:86,0g AGS:4,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,8g

9

Espaguetis integrales con tomate y queso ^(1, 10, 13)

Filete de abadejo ⁽⁵⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

637,4Kcal - Prot:28,7g - Lip:20,2g - HC:79,3g AGS:3,2g - Azúcares:18,2g - Sal:2,0g

16

Espaguetis integrales a la boloñesa ^(1, 10, 13, 17)

Cinta de lomo al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

728,8Kcal - Prot:29,1g - Lip:29,8g - HC:80,2g AGS:7,4g - Azúcares:18,8g - Sal:1,7g

23

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

MARTES

3

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Cinta de lomo al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

609,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:26,5g - HC:64,0g AGS:6,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g

10

Potaje de garbanzos con espinacas ^(1, 10, 13, 16)

Cinta de lomo al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

612,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,7g - HC:64,0g AGS:6,1g - Azúcares:19,1g - Sal:1,6g

17

Lentejas con jamón ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Platija al horno ⁽⁵⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

499,0Kcal - Prot:28,0g - Lip:12,1g - HC:63,2g AGS:2,4g - Azúcares:17,5g - Sal:1,9g

24

Potaje de garbanzos con espinacas ^(1, 10, 13, 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

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

11

Arroz con magra y verduras ⁽¹⁶⁾
Pisto de verduras
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

18

Arroz con rape ^(5, 16)
Filete de pollo ^(3, 5, 10)
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

25

Guiso de pollo con champiñones
Pescado 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

JUEVES

5

Sopa de ave con fideos sin gluten/sin huevo ^(14, 16)

Cocido completo ⁽¹¹⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

724,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:14,1g - HC:112,7g AGS:2,4g - Azúcares:20,7g - Sal:1,6g

12

Crema de verduras
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

19

Judías verdes salteadas con jamón york ^(11, 16)
Pollo en salsa
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

452,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:15,4g - HC:52,0g AGS:3,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,6g

26

Crema de calabaza
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

VIERNES

6

Arroz con tomate ⁽⁵⁾
Salchichas de ave
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

652,3Kcal - Prot:34,2g - Lip:18,4g - HC:84,8g AGS:3,3g - Azúcares:18,0g - Sal:2,0g

13

Lentejas estofadas ^(1, 11)
Pechuga de pollo a la plancha
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

20

Olla gitana ^(11, 16)
Lomo adobado ^(16, 17)
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

718,4Kcal - Prot:39,0g - Lip:24,4g - HC:78,5g AGS:5,1g - Azúcares:19,6g - Sal:1,8g

27

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

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
2	3	4	5	6
Macarrones en blanco ^(1, 13) Tortilla francesa casera ⁽⁴⁾	Arroz blanco con calabacín ⁽¹⁶⁾ Cinta de lomo al horno	Patata en blanco Abadejo en jugo ⁽⁵⁾	Sopa de ave con fideos ^(1, 9, 14, 16, 17) Filete de pollo	Arroz blanco ⁽¹⁶⁾ Huevos cocidos ⁽³⁾
9	10	11	12	13
Espaguetis en blanco ^(1, 13) Filete de abadejo ⁽⁵⁾	Sopa de ave con fideos ^(1, 9, 14, 16, 17) Tortilla francesa ⁽³⁾	Arroz en blanco ⁽¹⁶⁾ Filete de jamón	Crema de verduras ⁽¹¹⁾ Merluza asada ^(4, 16)	Patata al vapor ⁽¹¹⁾ Pechuga de pollo a la plancha
16	17	18	19	20
Espaguetis en blanco ^(1, 3, 17) Tortilla francesa ⁽³⁾	Patatas al vapor ^(16, 17) Platija al horno ⁽⁵⁾	Arroz pilaf ⁽¹⁶⁾ Tortilla francesa ⁽³⁾	Sopa de ave con fideos y huevo ^(1, 3, 9, 17) Pollo al horno	Patata en blanco ^(11, 16) Cinta de lomo al horno ⁽¹⁷⁾
23	24	25	26	27
Macarrones en blanco ^(1, 13) Filete de abadejo ⁽⁵⁾	Sopa de ave con fideos ^(1, 9, 14, 16, 17) Cinta de lomo al horno	Patata al vapor ⁽¹⁶⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾	Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾ Merluza al horno ^(4, 16)	Arroz blanco ⁽¹¹⁾ Pollo en su jugo

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Macarrons amb verat ^(1, 5, 10, 13) Truita francesa casolana ⁽⁴⁾ Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 636,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,9g - HC:84,9g AGS:4,4g - Sucre:16,9g - Sal:1,6g	Llentilles amb arròs integral ^(1, 11) Cinta de llom saltada amb verdures ⁽¹⁷⁾ Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 604,6Kcal - Prot:37,0g - Lip:19,7g - HC:64,5g AGS:4,9g - Sucre:18,7g - Sal:1,4g	Estofat de vedella Abadejo en salsa de tomaca ⁽⁵⁾ Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 541,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:16,2g - HC:66,3g AGS:4,1g - Sucre:18,9g - Sal:1,5g	Sopa d'au amb fideus ^(1, 10, 13, 14, 16, 17) Bullit complet ^(9, 16, 17) Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 696,1Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,1g - HC:97,4g AGS:3,5g - Sucre:20,0g - Sal:1,3g	Arròs a la cubana amb ou ^(3, 10, 16) Salsitxes d'au al forn ^(10, 16) Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ logurt natural 641,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,7g - HC:92,4g AGS:4,5g - Sucre:15,5g - Sal:2,4g
9	10	11	12	13
Espaguetis integrals amb tomaca, ou i formatge ^(1, 2, 4, 10, 13) Filet d'abadejo ⁽⁵⁾ Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 675,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,0g - HC:78,9g AGS:6,6g - Sucre:17,7g - Sal:2,0g	Potatge amb albondigas de lluç ^(1, 2, 4, 9, 9, 7, 10, 11, 16) Truita de creïlla ⁽⁴⁾ Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 678,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,5g - HC:95,2g AGS:2,8g - Sucre:19,6g - Sal:3,1g	Arròs amb magra i verdures ⁽¹⁶⁾ Samfaina de verdures Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Sucre:18,5g - Sal:1,8g	Crema de verdures ⁽¹¹⁾ Rostit de lluç al forn amb creïlles ^(1, 2, 4, 5, 16) Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 420,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:9,9g - HC:57,8g AGS:1,6g - Sucre:19,6g - Sal:1,5g	Llentilles estofades ^(1, 11) Pit de pollastre a la planxa Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ logurt natural 607,2Kcal - Prot:37,9g - Lip:10,0g - HC:85,0g AGS:1,9g - Sucre:17,2g - Sal:1,4g
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals bolonyesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Truita de creïlla ⁽⁴⁾ Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 759,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:30,1g - HC:86,3g AGS:7,3g - Sucre:18,5g - Sal:1,7g	Llentilles amb pernil ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Palaia al forn ⁽⁵⁾ Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 462,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,0g - HC:62,2g AGS:1,8g - Sucre:16,4g - Sal:1,6g	Arròs amb rap ^(5, 16) Regirat d'ajetes amb gambes ^(3, 5, 10) Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Sucre:16,4g - Sal:1,7g	Fesols tendres saltats amb pernil york ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pollastre en salsa Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 353,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,5g - HC:37,9g AGS:2,6g - Sucre:18,7g - Sal:1,2g	Olla gitana ^(11, 16) Llom adobat ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ logurt natural 498,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,3g - HC:76,1g AGS:1,6g - Sucre:17,9g - Sal:2,5g
23	24	25	26	27
Macarrons amb verat ^(1, 5, 10, 13) Calamars a la romana ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 636,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:90,6g AGS:2,5g - Sucre:17,5g - Sal:2,5g	Potatge de cigrons amb espinacs amb ou ^(4, 11) Cinta de llom amb tomaca ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 670,4Kcal - Prot:42,0g - Lip:22,8g - HC:66,8g AGS:5,6g - Sucre:20,2g - Sal:1,6g	Guisat de pollastre amb champiñon ⁽¹⁶⁾ Truita francesa ⁽⁴⁾ Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ Fruita fresca 586,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,1g - HC:55,8g AGS:6,0g - Sucre:16,7g - Sal:1,7g	Crema de carabassa ⁽¹⁶⁾ Rostit de lluç al forn amb creïlles ^(1, 2, 4, 5, 16) Ensalada Pa integral ⁽¹⁾ Fruita fresca 402,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:7,4g - HC:59,6g AGS:1,2g - Sucre:20,2g - Sal:1,4g	Arròs integral amb fesols ⁽¹¹⁾ Pollastre en pepitòria ^(1, 2, 4, 9, 10) Ensalada Pa blanc ⁽¹⁾ logurt natural 771,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,2g - HC:116,8g AGS:3,5g - Sucre:18,6g - Sal:1,5g

Aquest menú és sa i equilibrat, dissenyat pels nostres experts nutricionistes.



la ruta saludable

El nostre viatge d'aprenentatge diari cap a una vida més saludable,

01 Salut

Menjar bé avui, créixer fort demà! Aprenem hàbits saludables per a tota la vida.

03 Sostenibilitat

No es desaprofita res! Aprenem a reciclar i tenir cura del planeta amb cada mos.

02 Convivència

A la taula, som un equip! Aprenem a conviure, respectar i celebrar la diversitat.

04 Joc

Aprendre jugant és més divertit! El migdia és el nostre moment per riure i descobrir junts.

Els al·lèrgens han estat indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia al menjador.

Recomanador de sopars

Primers plats



Si a l'escola el primer plat era...



Per sopar pot ser...



Segons plats



Si a l'escola el segon plat va ser...



Per sopar pot ser...



LUNES

2

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

636,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,9g - HC:84,9g AGS:4,4g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g

MARTES

3

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Cinta de lomo salteada con verduritas ⁽¹⁷⁾
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

604,6Kcal - Prot:37,0g - Lip:19,7g - HC:64,5g AGS:4,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES

4

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

541,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:16,2g - HC:66,3g AGS:4,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g

JUEVES

5

Sopa de ave con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16, 17)
Cocido completo ^(9, 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 ^(3, 10, 16)
Salchichas de ave al horno ^(10, 16)
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

641,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,7g - HC:92,4g AGS:4,5g - Azúcares:15,5g - Sal:2,4g

9

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

675,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,0g - HC:78,9g AGS:6,6g - Azúcares:17,7g - Sal:2,0g

10

Potaje con albondigas de merluza ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

678,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,5g - HC:95,2g AGS:2,8g - Azúcares:19,6g - Sal:3,1g

11

Arroz con magra y verduras ⁽¹⁶⁾
Pisto de verduras
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

12

Crema de verduras ⁽¹¹⁾
Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

420,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:9,9g - HC:57,8g AGS:1,6g - Azúcares:19,6g - Sal:1,5g

13

Lentejas estofadas ^(1, 11)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

607,2Kcal - Prot:37,9g - Lip:10,0g - HC:85,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g

16

Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

759,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:30,1g - HC:86,3g AGS:7,3g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

17

Lentejas con jamón ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Platija al horno ⁽⁵⁾
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

462,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,0g - HC:62,2g AGS:1,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,6g

18

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

492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

19

Sopa de ave con fideos y huevo ^(1,3,16, 17)
Pollo en salsa
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

353,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,5g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g

20

Guiso de pescado ^(11, 16)
Lomo adobado ^(16, 17)
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

498,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,3g - HC:76,1g AGS:1,6g - Azúcares:17,9g - Sal:2,5g

23

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

24

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

670,4Kcal - Prot:42,0g - Lip:22,8g - HC:66,8g AGS:5,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

25

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

586,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,1g - HC:55,8g AGS:6,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g

26

Crema de calabaza ⁽¹¹⁾
Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16)
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

402,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:7,4g - HC:59,6g AGS:1,2g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g

27

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

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

2

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

636,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,9g - HC:84,9g AGS:4,4g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g

9

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

675,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,0g - HC:78,9g AGS:6,6g - Azúcares:17,7g - Sal:2,0g

16

Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

759,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:30,1g - HC:86,3g AGS:7,3g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

23

Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13)
Fielte 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

MARTES

3

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Cinta de lomo salteada con verduritas ⁽¹⁷⁾
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

604,6Kcal - Prot:37,0g - Lip:19,7g - HC:64,5g AGS:4,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,4g

10

Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹⁶⁾
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

678,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,5g - HC:95,2g AGS:2,8g - Azúcares:19,6g - Sal:3,1g

17

Lentejas con jamón ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Platija al horno ⁽⁵⁾
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

462,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,0g - HC:62,2g AGS:1,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,6g

24

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

670,4Kcal - Prot:42,0g - Lip:22,8g - HC:66,8g AGS:5,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

MIÉRCOLES

4

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

541,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:16,2g - HC:66,3g AGS:4,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g

11

Arroz con magra y verduras ⁽¹⁶⁾
Pisto de verduras
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

18

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

492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

25

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

586,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,1g - HC:55,8g AGS:6,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g

JUEVES

5

Sopa de ave con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16, 17)
Cocido completo ^(9, 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

12

Crema de verduras ⁽¹¹⁾
Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

420,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:9,9g - HC:57,8g AGS:1,6g - Azúcares:19,6g - Sal:1,5g

19

Judías verdes salteadas con jamón york ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Pollo en salsa
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

353,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,5g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g

26

Crema de calabaza ⁽¹¹⁾
Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16)
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

402,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:7,4g - HC:59,6g AGS:1,2g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g

VIERNES

6

Arroz a la cubana con huevo ^(3, 10, 16)
Salchichas de ave al horno ^(10, 16)
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

641,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,7g - HC:92,4g AGS:4,5g - Azúcares:15,5g - Sal:2,4g

13

Lentejas estofadas ^(1, 11)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

607,2Kcal - Prot:37,9g - Lip:10,0g - HC:85,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g

20

Olla gitana ^(11, 16)
Lomo adobado ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

498,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,3g - HC:76,1g AGS:1,6g - Azúcares:17,9g - Sal:2,5g

27

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

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

2

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

636,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,9g - HC:84,9g AGS:4,4g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g

MARTES

3

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Cinta de lomo salteada con verduritas ⁽¹⁷⁾
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

604,6Kcal - Prot:37,0g - Lip:19,7g - HC:64,5g AGS:4,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,4g

MIÉRCOLES

4

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

541,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:16,2g - HC:66,3g AGS:4,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g

JUEVES

5

Sopa de ave con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16, 17)
Cocido completo ^(9, 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 ^(3, 10, 16)
Salchichas de ave al horno ^(10, 16)
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

641,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,7g - HC:92,4g AGS:4,5g - Azúcares:15,5g - Sal:2,4g

9

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

675,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,0g - HC:78,9g AGS:6,6g - Azúcares:17,7g - Sal:2,0g

10

Potaje de garbanzos con espincas ⁽¹⁶⁾
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

678,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,5g - HC:95,2g AGS:2,8g - Azúcares:19,6g - Sal:3,1g

11

Arroz con magra y verduras ⁽¹⁶⁾
Pisto de verduras
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

12

Crema de verduras ⁽¹¹⁾
Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

420,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:9,9g - HC:57,8g AGS:1,6g - Azúcares:19,6g - Sal:1,5g

13

Lentejas estofadas ^(1, 11)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

607,2Kcal - Prot:37,9g - Lip:10,0g - HC:85,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g

16

Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

759,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:30,1g - HC:86,3g AGS:7,3g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

17

Lentejas con jamón ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Platija al horno ⁽⁵⁾
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

462,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,0g - HC:62,2g AGS:1,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,6g

18

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

492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

19

Judías verdes salteadas con jamón york ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Pollo en salsa
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

353,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,5g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g

20

Olla gitana ^(11, 16)
Lomo adobado ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur natural

498,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,3g - HC:76,1g AGS:1,6g - Azúcares:17,9g - Sal:2,5g

23

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

24

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

670,4Kcal - Prot:42,0g - Lip:22,8g - HC:66,8g AGS:5,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

25

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

586,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,1g - HC:55,8g AGS:6,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g

26

Crema de calabaza ⁽¹¹⁾
Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16)
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

402,1Kcal - Prot:19,2g - Lip:7,4g - HC:59,6g AGS:1,2g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g

27

Arroz integral con habichuelas ⁽¹¹⁾
Pollo asado ⁽¹⁶⁾
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

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

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

9

Espaguetis integrales con tomate y huevo ^(1, 10, 13)

Filete de abadejo ⁽⁵⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

648,6Kcal - Prot:29,1g - Lip:18,7g - HC:86,8g AGS:3,7g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

16

Espaguetis integrales con tomate y atún ^(1, 17)

Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

745,3Kcal - Prot:25,7g - Lip:24,7g - HC:96,6g AGS:4,4g - Azúcares:20,3g - Sal:3,5g

23

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

MARTES

3

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Cinta de lomo salteada con verduritas ⁽¹⁷⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

640,8Kcal - Prot:37,6g - Lip:22,8g - HC:65,6g AGS:5,4g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g

10

Potaje de garbanzos con espinacas ^(1, 10, 13)

Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

629,1Kcal - Prot:20,5g - Lip:20,6g - HC:80,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,6g - Sal:3,4g

17

Lentejas con jamón ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Platija al horno ⁽⁵⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

499,0Kcal - Prot:28,0g - Lip:12,1g - HC:63,2g AGS:2,4g - Azúcares:17,5g - Sal:1,9g

24

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

706,5Kcal - Prot:42,6g - Lip:26,0g - HC:67,8g AGS:6,1g - Azúcares:21,2g - Sal:1,9g

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

11

Arroz con magra y verduras ⁽¹⁶⁾
Pisto de verduras
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

18

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

492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

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

JUEVES

5

Sopa de ave con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16, 17)
Cocido completo ^(9, 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

12

Crema de verduras ^(1, 10, 13)
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

19

Judías verdes salteadas con jamón york y huevo ⁽¹¹⁾
Pollo en salsa
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

26

Crema de calabaza ^(1, 10, 13)
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

VIERNES

6

Arroz a la cubana con huevo ^(1, 2, 4, 10, 16)
Salchichas s/lactosa de ave al horno
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur de soja

682,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:91,5g AGS:4,1g - Azúcares:16,0g - Sal:1,8g

13

Lentejas estofadas ^(1, 11)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur de soja

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

20

Olla gitana ^(11, 16)
Lomo adobado ^(16, 17)
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur de soja

718,4Kcal - Prot:39,0g - Lip:24,4g - HC:78,5g AGS:5,1g - Azúcares:19,6g - Sal:1,8g

27

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

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

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

9

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

648,6Kcal - Prot:29,1g - Lip:18,7g - HC:86,8g AGS:3,7g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

16

Espaguetis integrales con tomate y atún ^(1, 17)
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

745,3Kcal - Prot:25,7g - Lip:24,7g - HC:96,6g AGS:4,4g - Azúcares:20,3g - Sal:3,5g

23

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

MARTES

3

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Cinta de lomo salteada con verduritas ⁽¹⁷⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

640,8Kcal - Prot:37,6g - Lip:22,8g - HC:65,6g AGS:5,4g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g

10

Potaje de garbanzos con espinacas ^(1, 10, 16)
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

629,1Kcal - Prot:20,5g - Lip:20,6g - HC:80,4g AGS:3,1g - Azúcares:20,6g - Sal:3,4g

17

Lentejas con jamón ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Platija al horno ⁽⁵⁾
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca

499,0Kcal - Prot:28,0g - Lip:12,1g - HC:63,2g AGS:2,4g - Azúcares:17,5g - Sal:1,9g

24

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

706,5Kcal - Prot:42,6g - Lip:26,0g - HC:67,8g AGS:6,1g - Azúcares:21,2g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES

4

Patatas estofadas con verduras
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

11

Arroz con magra y verduras ⁽¹⁶⁾
Pisto de verduras
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca

629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

18

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

492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

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

JUEVES

5

Sopa de ave con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16, 17)
Cocido completo ^(9, 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

12

Crema de verduras ^(1, 11)
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

19

Judías verdes salteadas con jamón york y huevo ⁽¹¹⁾
Pollo en salsa
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

26

Crema de calabaza ^(1, 11)
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

VIERNES

6

Arroz a la cubana con huevo ^(1, 2, 4, 10, 16)
Salchichas s/lactosa de ave al horno
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur de soja

682,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:91,5g AGS:4,1g - Azúcares:16,0g - Sal:1,8g

13

Lentejas estofadas ^(1, 11)
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur de soja

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

20

Olla gitana ^(11, 16)
Lomo adobado ^(16, 17)
Ensalada ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Yogur de soja

718,4Kcal - Prot:39,0g - Lip:24,4g - HC:78,5g AGS:5,1g - Azúcares:19,6g - Sal:1,8g

27

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

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

