

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
<p>Espaguetis en blanco <sup>(1, 10, 13)</sup> Filete de abadejo <sup>(5)</sup></p> <p>343,1Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,1g - HC:45,5g AGS:1,3g - Azúcares:9,0g - Sal:0,9g</p>	<p>Sopa de ave con fideos <sup>(1, 10, 13, 14, 16)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup></p> <p>317,1Kcal - Prot:19,7g - Lip:13,9g - HC:27,7g AGS:3,5g - Azúcares:9,4g - Sal:1,1g</p>	<p>Arroz hervido Cinta de lomo al horno <sup>(17)</sup></p> <p>463,4Kcal - Prot:18,7g - Lip:20,6g - HC:50,8g AGS:5,7g - Azúcares:7,7g - Sal:0,9g</p>	<p>Crema de calabacín <sup>(16)</sup> Merluza al horno <sup>(5)</sup></p> <p>232,8Kcal - Prot:17,9g - Lip:6,5g - HC:24,6g AGS:1,1g - Azúcares:9,8g - Sal:1,0g</p>	<p>Patata al vapor <sup>(16)</sup> Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>317,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:8,9g - HC:32,1g AGS:1,8g - Azúcares:8,8g - Sal:0,9g</p>
11	12	13	14	15
<p>Espaguetis en blanco <sup>(1, 10, 13)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup></p> <p>430,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:17,3g - HC:45,5g AGS:4,1g - Azúcares:9,0g - Sal:1,1g</p>	<p>Patata al vapor <sup>(16)</sup> Platija al horno <sup>(5)</sup></p> <p>267,5Kcal - Prot:16,9g - Lip:7,3g - HC:32,1g AGS:1,3g - Azúcares:8,8g - Sal:0,9g</p>	<p>Arroz hervido Tortilla francesa casera <sup>(4)</sup></p> <p>434,6Kcal - Prot:20,0g - Lip:16,8g - HC:50,8g AGS:4,0g - Azúcares:7,7g - Sal:1,1g</p>	<p>Sopa de ave con fideos <sup>(1, 10, 13, 14, 16)</sup> Escalope de pollo al hono</p> <p>402,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:16,2g - HC:30,5g AGS:4,1g - Azúcares:9,9g - Sal:1,0g</p>	<p>Patata al vapor <sup>(16)</sup> Cinta de lomo al horno <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup></p> <p>391,7Kcal - Prot:18,5g - Lip:20,5g - HC:32,1g AGS:5,6g - Azúcares:8,8g - Sal:0,9g</p>
18	19	20	21	22
<p>Macarrones en blanco <sup>(1, 10, 13)</sup> Filete de abadejo <sup>(5)</sup></p> <p>325,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:6,1g - HC:45,5g AGS:1,1g - Azúcares:9,0g - Sal:0,9g</p>	<p>Sopa de picadillo <sup>(pasta, pollo, huevo cocido) (1, 4, 10, 13, 14, 16)</sup> Cinta de lomo al horno <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup></p> <p>432,8Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,2g - HC:30,5g AGS:6,4g - Azúcares:9,9g - Sal:1,0g</p>	<p>Patata al vapor <sup>(16)</sup> Tortilla francesa casera <sup>(4)</sup></p> <p>362,9Kcal - Prot:19,8g - Lip:16,6g - HC:32,1g AGS:4,0g - Azúcares:8,8g - Sal:1,1g</p>	<p>Crema de calabaza <sup>(16)</sup> Merluza al horno <sup>(5)</sup></p> <p>249,4Kcal - Prot:18,2g - Lip:7,0g - HC:26,9g AGS:1,2g - Azúcares:11,9g - Sal:1,0g</p>	<p>Arroz hervido Pollo al horno</p> <p>433,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:14,6g - HC:50,8g AGS:3,3g - Azúcares:7,7g - Sal:0,9g</p>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetis en blanco <sup>(1, 10, 13)</sup> Pollo al horno</p> <p>429,0Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,0g - HC:45,5g AGS:3,4g - Azúcares:9,0g - Sal:0,9g</p>	<p>Patatas cocidas <sup>(16)</sup> Cabracho al horno <sup>(5)</sup></p> <p>221,7Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,5g - HC:19,0g AGS:1,3g - Azúcares:8,1g - Sal:1,0g</p>	<p>Arroz hervido Cinta de lomo al horno <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup></p> <p>463,4Kcal - Prot:18,7g - Lip:20,6g - HC:50,8g AGS:5,7g - Azúcares:7,7g - Sal:0,9g</p>	<p>Sopa de ave con fideos <sup>(1, 10, 13, 14, 16)</sup> Pollo al horno</p> <p>402,6Kcal - Prot:33,0g - Lip:16,2g - HC:30,5g AGS:4,1g - Azúcares:9,9g - Sal:1,0g</p>	<p>Patata al vapor <sup>(16)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup></p> <p>362,9Kcal - Prot:19,8g - Lip:16,6g - HC:32,1g AGS:4,0g - Azúcares:8,8g - Sal:1,1g</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



### Segundos platos



---

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 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	5 Potaje con albondigas de bacalao (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	6 Arroz con magra y verduras (16) Pisto de verduras 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	7 Crema de verduras (11) Asado de merluza con patatas (5, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca 453,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:9,8g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g	8 Lentejas estofadas (1, 11) Filete de pollo 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
11 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	12 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	13 Arroz con rape (5, 16) Revuelto de ajetes con gambas (4, 5, 10) 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	14 Sopa de ave con fideos y huevo (1, 3, 16) 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	15 Guiso de pescado (5, 16) Lomo adobado (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
18 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	19 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	20 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	21 Crema de calabaza (16) Asado de merluza con patatas (5, 16) Pan integral (1) Fruta fresca 435,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,4g - HC:68,1g AGS:1,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g	22 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
25 Crema de zanahoria Asado de pollo (4, 5, 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	26 Lentejas con arroz integral (1, 11) Cabracho al horno (5) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 467,0Kcal - Prot:24,3g - Lip:10,6g - HC:63,0g AGS:1,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g	27 Paella de marisco (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	28 Sopa de de ave con huevo (1, 4, 10, 13, 14, 16) Hamburguesa de pollo completa (10, 12, 16) Pan integral (1) Fruta fresca 746,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g	29 Guiso de pollo (16) Tortilla francesa (4) Ensalada Pan blanco (1) Yogur natural 713,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,2g - HC:86,8g AGS:6,1g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g

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



### Segundos platos



---

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso (1, 2, 4, 10, 13) Filete de abadejo (5) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca <small>675,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,0g - HC:78,9g AGS:6,6g - Azúcares:17,7g - Sal:2,0g</small>	5 Potaje de garbanzos con espinacas (16) Tortilla de patata (4) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca <small>678,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,5g - HC:95,2g AGS:2,8g - Azúcares:19,6g - Sal:3,1g</small>	6 Arroz con magra y verduras (16) Pisto de verduras Pan blanco (1) Fruta fresca <small>629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</small>	7 Crema de verduras (11) Asado de merluza con patatas (5, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca <small>453,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:9,8g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g</small>	8 Lentejas estofadas (1, 11) Filete de pollo Ensalada Pan blanco (1) Yogur natural <small>607,2Kcal - Prot:37,9g - Lip:10,0g - HC:85,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g</small>
11 Espaguetis integrales boloñesa (1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Tortilla de patata (4) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca <small>759,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:30,1g - HC:86,3g AGS:7,3g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</small>	12 Lentejas con jamón (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Platija al horno (5) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca <small>462,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,0g - HC:62,2g AGS:1,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,6g</small>	13 Arroz con rape (5, 16) Revuelto de ajetes con gambas (4, 5, 10) Pan blanco (1) Fruta fresca <small>492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g</small>	14 Judías verdes salteadas con jamón york (4, 10, 16, 17) Pollo en salsa Pan integral (1) Fruta fresca <small>353,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,5g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g</small>	15 Olla gitana (11, 16) Lomo adobado (17) Ensalada Pan blanco (1) Yogur natural <small>498,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,3g - HC:76,1g AGS:1,6g - Azúcares:17,9g - Sal:2,5g</small>
18 Macarrones con caballa (1, 5, 10, 13) Filete de abadejo (5, 16) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca <small>636,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:90,6g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g</small>	19 Potaje de garbanzos con espinacas con huevo (4, 11) Cinta de lomo con tomate (17) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca <small>670,4Kcal - Prot:42,0g - Lip:22,8g - HC:66,8g AGS:5,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g</small>	20 Guiso de pollo con champiñón (16) Tortilla francesa (4) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca <small>586,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,1g - HC:55,8g AGS:6,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g</small>	21 Crema de calabaza (16) Asado de merluza con patatas (5, 16) Pan integral (1) Fruta fresca <small>435,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,4g - HC:68,1g AGS:1,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g</small>	22 Arroz integral con habichuelas (11) Pollo en pepitoria (1, 2, 4, 9, 10) Ensalada Pan blanco (1) Yogur natural <small>771,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,2g - HC:116,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g</small>
25 Crema de zanahoria Asado de pollo (4, 5, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca <small>459,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:55,3g AGS:3,3g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g</small>	26 Lentejas con arroz integral (1, 11) Cabracho al horno (5) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca <small>467,0Kcal - Prot:24,3g - Lip:10,6g - HC:63,0g AGS:1,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g</small>	27 Arroz con pollo y verduras (16) Lomo adobado Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca <small>542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g</small>	28 Sopa de de ave con huevo (1, 4, 10, 13, 14, 16) Hamburguesa de pollo completa (10, 12, 16) Pan integral (1) Fruta fresca <small>746,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g</small>	29 Fabada (10, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada Pan blanco (1) Yogur natural <small>713,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,2g - HC:86,8g AGS:6,1g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g</small>

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



### Segundos platos



---

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso (1, 2, 4, 10, 13) Filete de abadejo (5) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca <small>675,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,0g - HC:78,9g AGS:6,6g - Azúcares:17,7g - Sal:2,0g</small>	5 Potaje de garbanzos con espinacas (16) Tortilla de patata (4) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca <small>678,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,5g - HC:95,2g AGS:2,8g - Azúcares:19,6g - Sal:3,1g</small>	6 Arroz con magra y verduras (16) Pisto de verduras Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca <small>629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</small>	7 Crema de verduras (11) Asado de merluza con patatas (5, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca <small>453,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:9,8g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g</small>	8 Lentejas estofadas (1, 11) Filete de pollo Ensalada Pan blanco (1) Yogur natural <small>607,2Kcal - Prot:37,9g - Lip:10,0g - HC:85,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g</small>
11 Espaguetis integrales boloñesa (1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Tortilla de patata (4) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca <small>759,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:30,1g - HC:86,3g AGS:7,3g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g</small>	12 Lentejas con jamón (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Platija al horno (5) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca <small>462,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,0g - HC:62,2g AGS:1,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,6g</small>	13 Arroz con rape (5, 16) Revuelto de ajetes con gambas (4, 5, 10) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca <small>492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g</small>	14 Judías verdes salteadas con jamón york (4, 10, 16, 17) Pollo en salsa Pan integral (1) Fruta fresca <small>353,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,5g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g</small>	15 Olla gitana (11, 16) Lomo adobado (17) Ensalada Pan blanco (1) Yogur natural <small>498,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,3g - HC:76,1g AGS:1,6g - Azúcares:17,9g - Sal:2,5g</small>
18 Macarrones con caballa (1, 5, 10, 13) Filete de abadejo (5, 16) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca <small>636,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:90,6g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g</small>	19 Potaje de garbanzos con espinacas con huevo (4, 11) Cinta de lomo con tomate (17) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca <small>670,4Kcal - Prot:42,0g - Lip:22,8g - HC:66,8g AGS:5,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g</small>	20 Guiso de pollo con champiñón (16) Tortilla francesa (4) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca <small>586,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,1g - HC:55,8g AGS:6,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g</small>	21 Crema de calabaza (16) Asado de merluza con patatas (5, 16) Pan integral (1) Fruta fresca <small>435,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,4g - HC:68,1g AGS:1,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g</small>	22 Arroz integral con habichuelas (11) Pollo asado Ensalada Pan blanco (1) Yogur natural <small>771,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,2g - HC:116,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g</small>
25 Crema de zanahoria Asado de pollo (4, 5, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca <small>459,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:55,3g AGS:3,3g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g</small>	26 Lentejas con arroz integral (1, 11) Cabracho al horno (5) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca <small>467,0Kcal - Prot:24,3g - Lip:10,6g - HC:63,0g AGS:1,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g</small>	27 Paella de marisco (5, 6, 7, 10, 11, 16) Lomo adobado Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca <small>542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g</small>	28 Sopa de de ave con huevo (1, 4, 10, 13, 14, 16) Hamburguesa de pollo completa (10, 12, 16) Pan integral (1) Fruta fresca <small>746,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g</small>	29 Fabada (10, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada Pan blanco (1) Yogur natural <small>713,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,2g - HC:86,8g AGS:6,1g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g</small>

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



### Segundos platos



---

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
<p>4</p> <p>Espaguetis integrales con tomate y atun (13)</p> <p>Filete de abadejo (5)</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>637,4Kcal - Prot:28,7g - Lip:20,2g - HC:79,3g AGS:3,2g - Azúcares:18,2g - Sal:2,0g</p>	<p>5</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas (16)</p> <p>Cinta de lomo al horno (17)</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>612,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,7g - HC:64,0g AGS:6,1g - Azúcares:19,1g - Sal:1,6g</p>	<p>6</p> <p>Arroz con magra y verduras (16)</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</p>	<p>7</p> <p>Crema de verduras (16)</p> <p>Asado de merluza al horno con patatas (1, 2, 4, 5, 16)</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>456,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:13,0g - HC:58,9g AGS:2,1g - Azúcares:20,6g - Sal:1,8g</p>	<p>8</p> <p>Lentejas estofadas (1, 11)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Yogur natural</p> <p>643,3Kcal - Prot:38,5g - Lip:13,1g - HC:86,1g AGS:2,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g</p>
<p>11</p> <p>Espaguetis integrales boloñesa (1, 10, 13, 17)</p> <p>Cinta de lomo al horno (17)</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>728,8Kcal - Prot:29,1g - Lip:29,8g - HC:80,2g AGS:7,4g - Azúcares:18,8g - Sal:1,7g</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con jamón (1,16, 17)</p> <p>Patija al horno (5)</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>499,0Kcal - Prot:28,0g - Lip:12,1g - HC:63,2g AGS:2,4g - Azúcares:17,5g - Sal:1,9g</p>	<p>13</p> <p>Arroz con rape (5, 16)</p> <p>Filete de pollo</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g</p>	<p>14</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas (11, 16)</p> <p>Pollo en salsa</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>452,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:15,4g - HC:52,0g AGS:3,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,6g</p>	<p>15</p> <p>Olla gitana (11, 16)</p> <p>Lomo adobado (17)</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Yogur natural</p> <p>718,4Kcal - Prot:39,0g - Lip:24,4g - HC:78,5g AGS:5,1g - Azúcares:19,6g - Sal:1,8g</p>
<p>18</p> <p>Macarrones con caballa (1, 5, 10, 13)</p> <p>Filete de abadejo (5)</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>585,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:13,9g - HC:85,3g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g</p>	<p>19</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas (16)</p> <p>Cinta de lomo con salsa de tomate (17)</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>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>20</p> <p>Guiso de pollo</p> <p>Tilapia al horno (5)</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>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>21</p> <p>Crema de calabaza (16)</p> <p>Asado de merluza al horno con patatas (1, 2, 4, 5, 16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>438,3Kcal - Prot:19,8g - Lip:10,5g - HC:60,6g AGS:1,8g - Azúcares:21,2g - Sal:1,8g</p>	<p>22</p> <p>Arroz integral con habichuelas (11)</p> <p>Pollo asado (16)</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Yogur natural</p> <p>783,0Kcal - Prot:31,6g - Lip:18,4g - HC:113,9g AGS:3,8g - Azúcares:19,1g - Sal:1,6g</p>
<p>25</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Asado de pollo (5, 16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>459,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:85,3g AGS:3,3g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g</p>	<p>26</p> <p>Lentejas con arroz integral (1, 11)</p> <p>Cabracho al horno (5)</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>603,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:13,7g - HC:64,0g AGS:2,3g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g</p>	<p>27</p> <p>Paella de marisco (5, 6, 7, 10, 11, 16)</p> <p>Lomo adobado</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>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>28</p> <p>Sopa de de ave con huevo (1, 10, 13, 14, 16)</p> <p>Hamburguesa de pollo completa (10, 12, 16)</p> <p>Pan integral (1)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>746,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g</p>	<p>29</p> <p>Alubias estofadas (11)</p> <p>Filete de pollo</p> <p>Ensalada (16)</p> <p>Pan blanco (1)</p> <p>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>

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



### Segundos platos



---

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4 Espaguetis integrales con tomate y huevo (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	5 Potaje de garbanzos con espinacas (16) Tortilla de patata (4, 11) 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	6 Arroz con magra y verduras (16) Pisto de verduras 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	7 Crema de verduras (11) Asado de merluza al horno con patatas (1, 2, 4, 5, 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	8 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
11 Espaguetis integrales con atún (1, 5, 16) Tortilla de patata (4, 11) 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	12 Lentejas con jamón (1, 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	13 Arroz con rape (5, 16) Revuelto de ajetes con gambas (4, 5, 10) 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	14 Judías verdes salteadas con huevo (11) Pollo en salsa Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca 383,8Kcal - Prot:17,7g - Lip:15,2g - HC:39,0g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g	15 Olla gitana (11, 16) Lomo adobado (17) Ensalada 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
18 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	19 Potaje de garbanzos con espinacas con huevo (4, 11) Cinta de lomo con salsa de tomate (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	20 Guiso de pollo 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	21 Crema de calabaza (16) Asado de merluza al horno con patatas (1, 2, 4, 5, 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	22 Arroz integral con habichuelas (11) Pollo en pepitoria (1, 4, 9, 10) Ensalada (16) Pan blanco (1) Yogur de soja 808,4Kcal - Prot:32,6g - Lip:19,3g - HC:118,0g AGS:4,0g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g
25 Crema de zanahoria Asado de pollo (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	26 Lentejas con arroz integral (1, 11) Cabracho al horno (5) Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca 603,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:13,7g - HC:64,0g AGS:2,3g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g	27 Paella de marisco (5, 6, 7, 10, 11, 16) Lomo adobado Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 572,8Kcal - Prot:16,5g - Lip:13,7g - HC:93,2g AGS:2,3g - Azúcares:18,1g - Sal:1,4g	28 Sopa de de ave con huevo (1, 4, 10, 13, 14, 16) Hamburguesa sin lactosa de pollo (10, 12, 16) Pan integral (1) Fruta fresca 485,7Kcal - Prot:33,1g - Lip:13,9g - HC:53,3g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g	29 Alubias estofadas (11) Tortilla francesa (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

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



### Segundos platos



---

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4 Espaguetis integrales con tomate y huevo (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	5 Potaje de garbanzos con espinacas (16) Tortilla de patata (4, 11) 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	6 Arroz con magra y verduras (16) Pisto de verduras 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	7 Crema de verduras (11) Asado de merluza al horno con patatas (1, 2, 4, 5, 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	8 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
11 Espaguetis integrales con atún (1, 5, 16) Tortilla de patata (4, 11) 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	12 Lentejas con jamón (1, 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	13 Arroz con rape (5, 16) Revuelto de ajetes con gambas (4, 5, 10) 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	14 Judías verdes salteadas con huevo (11) Pollo en salsa Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca 383,8Kcal - Prot:17,7g - Lip:15,2g - HC:39,0g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g	15 Olla gitana (11, 16) Lomo adobado (17) Ensalada 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
18 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	19 Potaje de garbanzos con espinacas con huevo (4, 11) Cinta de lomo con salsa de tomate (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	20 Guiso de pollo 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	21 Crema de calabaza (16) Asado de merluza al horno con patatas (1, 2, 4, 5, 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	22 Arroz integral con habichuelas (11) Pollo en pepitoria (1, 4, 9, 10) Ensalada (16) Pan blanco (1) Yogur de soja 808,4Kcal - Prot:32,6g - Lip:19,3g - HC:118,0g AGS:4,0g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g
25 Crema de zanahoria Asado de pollo (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	26 Lentejas con arroz integral (1, 11) Cabracho al horno (5) Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca 603,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:13,7g - HC:64,0g AGS:2,3g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g	27 Paella de marisco (5, 6, 7, 10, 11, 16) Lomo adobado Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 572,8Kcal - Prot:16,5g - Lip:13,7g - HC:93,2g AGS:2,3g - Azúcares:18,1g - Sal:1,4g	28 Sopa de de ave con huevo (1, 4, 10, 13, 14, 16) Hamburguesa sin lactosa de pollo (10, 12, 16) Pan integral (1) Fruta fresca 485,7Kcal - Prot:33,1g - Lip:13,9g - HC:53,3g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g	29 Alubias estofadas (11) Tortilla francesa (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

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



### Segundos platos



---