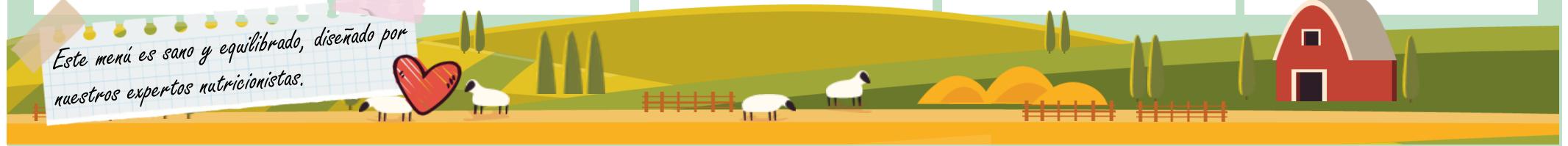


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Descubriendo la proteína vegetal				
5	6	7	8	9 DIA DE LA GENTE PECULIAR
Arroz integral con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada <small>729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g</small>	Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Tortilla de patata ^(1, 2, 4, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>607,6Kcal - Prot:28,8g - Lip:20,7g - HC:59,4g AGS:4,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g</small>	Macarrones con tomate y queso ^(1, 2, 4, 10, 13) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>661,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:27,2g - HC:59,7g AGS:8,4g - Azúcares:23,0g - Sal:2,2g</small>	Crema de calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾ Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>668,1Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,5g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:21,0g - Sal:2,0g</small>	Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Merluza al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾  Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
12	13	14	15	16 FESTIVO
Arroz integral con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada <small>729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g</small>	Lentejas guisadas con verduras de temporada ^(1, 11) Tortilla de patata ^(1, 2, 4, 16) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>607,6Kcal - Prot:28,8g - Lip:20,7g - HC:59,4g AGS:4,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g</small>	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo tika masala ^(2, 13) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ <small>634,1Kcal - Prot:32,4g - Lip:29,5g - HC:56,0g AGS:10,7g - Azúcares:20,7g - Sal:2,0g</small>	Espaguetis ecológicos a la carbonara ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>612,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,1g - HC:73,2g AGS:7,1g - Azúcares:21,2g - Sal:4,2g</small>	
19	20	21 DIA DEL ABRAZO	22	23
Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>696,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:30,2g - HC:74,5g AGS:4,5g - Azúcares:18,5g - Sal:1,9g</small>	Ensalada César ^(lechuga, pollo, queso y salsa césar) ^(1, 2, 4, 5, 10, 16) Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>582,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:18,8g - HC:70,3g AGS:5,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g</small>	Cazuela de garbanzos con calabaza ⁽¹¹⁾ Huevos a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Ensalada de lechuga, atún y tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada  <small>588,8Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,0g - HC:72,1g AGS:3,4g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g</small>	Vichyssoise con picatostes caseros al horno ⁽¹⁾ Merluza con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>474,5Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,2g - HC:61,6g AGS:2,1g - Azúcares:24,7g - Sal:1,8g</small>	Tosta con tomate y caballa ^(1, 5) Olleta alicantina ^(lentejas con alubias y arroz integral) ^(1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada <small>706,0Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,1g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:20,8g - Sal:2,5g</small>
26	27	28	29	30 DIA DE LA PAZ
Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ <small>472,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:19,1g - HC:44,5g AGS:5,5g - Azúcares:13,7g - Sal:2,1g</small>	Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>483,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:19,8g - HC:49,3g AGS:4,2g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g</small>	Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Albóndigas en salsa española con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada <small>639,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:24,8g - HC:76,5g AGS:9,2g - Azúcares:26,6g - Sal:2,2g</small>	Bibimbap de verduras ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16, 17) Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ <small>696,5Kcal - Prot:35,2g - Lip:31,0g - HC:67,4g AGS:8,6g - Azúcares:10,0g - Sal:1,9g</small>	Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 17) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12)  Fruta fresca de temporada <small>691,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:31,2g - HC:66,7g AGS:8,2g - Azúcares:19,3g - Sal:2,2g</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.



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

Segundos platos

	Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	Huevo	>	carne
	Pescado	>	Huevo
	Legumbres	>	Verdura
	carne	>	Huevo
	Fruta	>	Lácteo
	Pescado	>	
	Huevo	>	carne
	Verdura	>	Huevo
	Huevo	>	Pescado