

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1 Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie ^(boloñesa vegetal) <i>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</i> Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ 573,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:15,8g - HC:79,6g AGS:5,6g - Azúcares:15,6g - Sal:8,9g</p>		
6	7	8	9	10
13	14	15 DIA DEL ARTE	16	17
	<p> Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾ Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13) Lechuga, zanahoria y apio ⁽¹⁶⁾ Fruta fresca de temporada 729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</p>	<p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 612,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,9g - HC:80,0g AGS:3,5g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g</p>	<p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ </p> <p>475,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:20,9g - HC:42,8g AGS:5,7g - Azúcares:17,1g - Sal:2,1g</p>	<p>Espaguetis integrales napolitana ^(1,10, 13) Merluza al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Fruta fresca de temporada 519,9Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:51,6g AGS:7,1g - Azúcares:18,9g - Sal:3,7g</p>
20	21	22	23 DIA DEL LIBRO	24
<p>Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ 479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g</p>	<p>Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾ Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g</p>	<p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g</p>	<p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Merluza asada ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada </p> <p>405,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,8g - HC:47,4g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</p>	<p>Tosta con tomate y caballa ^(1, 9) Olleta alicantina <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> ^(1, 11) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 742,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:13,1g - HC:116,1g AGS:2,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g</p>
27	28	29	30 DIA INTERGENERACIONAL	
<p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Merluza asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g</p>	<p>Patatas estofadas con pollo y verduras Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Lechuga, zanahoria y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada 506,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:22,8g - HC:47,3g AGS:5,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g</p>	<p>Ensalada fresca ^(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) ^(1, 2, 4, 10, 16) Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ </p> <p>573,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:13,5g - HC:88,7g AGS:4,5g - Azúcares:9,9g - Sal:1,9g</p>	<p>Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 10) Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral (1) Fruta fresca de temporada </p> <p>716,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,9g - HC:64,9g AGS:10,6g - Azúcares:25,2g - Sal:3,4g</p>	<p> Día intergeneracional</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura <input type="radio"/> Pasta/Arroz <input type="radio"/>

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Huevo	>	carne <input type="radio"/> Pescado <input type="radio"/>
Pescado	>	Huevo <input type="radio"/> carne <input type="radio"/>
Legumbres	>	Verdura <input type="radio"/> Huevo <input type="radio"/>
carne	>	Huevo <input type="radio"/> Pescado <input type="radio"/>

	<input type="radio"/>	
Fruta		Lácteo

