

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Limanda asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g</p>	<p>2</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras Revuelto de huevo con atún ^(4, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>478,4Kcal - Prot:22,3g - Lip:19,8g - HC:48,2g AGS:4,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,5g</p>	<p>3</p> <p>Ensalada fresca ^{(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)} <i>Paella vegetal con garbanzos eco</i> ⁽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>4</p> <p>Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>671,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:30,8g - HC:62,5g AGS:8,2g - Azúcares:17,4g - Sal:2,1g</p>	<p>5</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 10) Albóndigas en salsa española con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾</p> <p>646,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,4g - HC:76,4g AGS:9,2g - Azúcares:26,5g - Sal:2,4g</p>
<p>8</p> <p>Arroz integral tres delicias ^{(guisante, maíz y zanahoria) (11, 16)} Merluza crujiente casera ^(1, 4, 5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>618,8Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,4g - HC:85,3g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g</p>	<p>9</p> <p>Fabada vegetal ⁽¹¹⁾ Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>574,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,2g - HC:65,4g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabaza ecológica asada Pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>419,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:19,0g - HC:37,9g AGS:5,3g - Azúcares:11,8g - Sal:1,9g</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17) <i>Cocido de garbanzos con verduras</i> ^(11, 14) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>599,0Kcal - Prot:20,5g - Lip:12,0g - HC:92,8g AGS:1,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,0g</p>	<p>12</p> <p>Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Tortilla con queso ^(2, 4, 10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>664,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:30,0g - HC:66,4g AGS:9,3g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g</p>
<p>15</p> <p>Lentejas con verduras ^(1, 11) Limanda horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>542,2Kcal - Prot:30,6g - Lip:11,5g - HC:72,4g AGS:1,9g - Azúcares:19,8g - Sal:1,4g</p>	<p>16</p> <p>Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ <i>Salteado de garbanzos al toque suave de curry</i> ^(11, 13) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>739,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:18,1g - HC:110,9g AGS:2,7g - Azúcares:20,4g - Sal:1,6g</p>	<p>17</p> <p>Crema de legumbres ^{(alubias) y verdura (11)} Aguja de cerdo ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>898,4Kcal - Prot:38,7g - Lip:42,4g - HC:80,2g AGS:11,1g - Azúcares:20,0g - Sal:2,0g</p>	<p>18</p> <p>Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Tortilla con calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>545,4Kcal - Prot:22,7g - Lip:20,1g - HC:63,0g AGS:4,7g - Azúcares:19,8g - Sal:2,1g</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de pasta ^{(maíz, tomate y queso) (1, 2, 10, 13, 16)} Fritura variada ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 13, 16, 17) 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>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</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 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