

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 (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Fajitas veggie <i>(boloñesa vegetal)</i> (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>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	<p>14</p> <p>Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</p>	<p>15 DIA DEL ARTE</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pollo al horno con hierbas provenzales</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>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>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11)</p> <p>Tortilla ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>612,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,9g - HC:80,0g AGS:3,5g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g</p>	<p>17 (1, 2, 4, 10, 13, 17)</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara</p> <p>Merluza con tomate ⁽⁵⁾</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>519,9Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:51,6g AGS:7,1g - Azúcares:18,9g - Sal:3,7g</p>
20	<p>21</p> <p>Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾</p> <p>Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g</p>	<p>22</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾</p> <p>Tortilla de patata ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g</p>	<p>23 DIA DEL LIBRO</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾</p> <p>Merluza a la andaluza casero ^(1, 5)</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>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>24</p> <p>Tosta con tomate y caballa ^(1, 9)</p> <p>Olleta alicantina <i>(lentejas con alubias y arroz integral)</i> ^(1, 11)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>742,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:13,1g - HC:116,1g AGS:2,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g</p>
<p>27</p> <p>Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13)</p> <p>Merluza asada al limón ⁽⁵⁾</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>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>28</p> <p>Patatas estofadas con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa ⁽⁴⁾</p> <p>Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>506,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:22,8g - HC:47,3g AGS:5,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g</p>	<p>29</p> <p>Ensalada fresca ^(lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) ^(1, 2, 4, 10, 16)</p> <p>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹¹⁾</p> <p>Pan ⁽¹⁾</p> <p>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>30 DIA INTERGENERACIONAL</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria ^(1, 1, 10)</p> <p>Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17)</p> <p>Ensalada ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>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
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

Segundos platos

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

Fruta Lácteo
