

LUNES

Descubriendo la proteína vegetal

5

12  
Arroz integral con tomate y huevo <sup>(4)</sup>  
 Hummus de garbanzos con tosta de pan <sup>(1, 11, 12, 13)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Fruta fresca de temporada  
729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g

19  
Macarrones integrales a la napolitana <sup>(1, 10, 13)</sup>  
Tortilla francesa <sup>(4)</sup>  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  
696,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:30,2g - HC:74,5g AGS:4,5g - Azúcares:18,5g - Sal:1,9g

26  
Hervido valenciano <sup>(11, 16)</sup>  
Magro en salsa de tomate <sup>(17)</sup>  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Yogur natural <sup>(2)</sup>  
472,0Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,1g - HC:44,5g AGS:5,5g - Azúcares:13,7g - Sal:2,1g

MARTES

6

13  
Lentejas guisadas con verduras de temporada <sup>(1, 11)</sup>  
Tortilla de patata <sup>(1, 2, 4, 16)</sup>  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  
607,6Kcal - Prot:28,9g - Lip:20,7g - HC:69,4g AGS:4,6g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

20  
Ensalada César <sup>(lechuga, pollo, queso y salsa césar) (1, 2, 4, 5, 10, 16)</sup>  
Fideua marinera <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada  
582,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:18,8g - HC:70,3g AGS:5,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

27  
Patatas estofadas con pollo y verduras  
Tortilla <sup>(5)</sup>  
Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada  
483,4Kcal - Prot:22,5g - Lip:19,8g - HC:49,3g AGS:4,2g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES

7

Macarrones con tomate y queso <sup>(1, 2, 4, 10, 13)</sup>  
Tortilla francesa <sup>(4)</sup>  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  
595,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,4g - HC:77,5g AGS:4,7g - Azúcares:19,2g - Sal:2,1g

14  
 Crema de zanahoria <sup>(16)</sup>  
 Pollo tika masala <sup>(2, 13)</sup>  
Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Yogur natural <sup>(2)</sup>  
634,1Kcal - Prot:32,4g - Lip:29,5g - HC:56,0g AGS:10,7g - Azúcares:20,7g - Sal:2,0g

21 **DIA DEL ABRAZO**  
Cazuela de garbanzos con calabaza <sup>(11)</sup>  
Huevos a la flamenca <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup>  
Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada   
588,8Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,0g - HC:72,1g AGS:3,4g - Azúcares:20,2g - Sal:1,4g

28  
Crema de guisantes y zanahoria <sup>(11, 16)</sup>  
Albóndigas en salsa española con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  
639,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:24,8g - HC:76,5g AGS:9,2g - Azúcares:26,6g - Sal:2,2g

JUEVES

8

Crema de calabacín y puerro <sup>(16)</sup>  
Hamburguesa con patatas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada  
661,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:27,2g - HC:59,7g AGS:8,4g - Azúcares:23,0g - Sal:2,2g

15  
Espaguetis ecológicos a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</sup>  
Merluza al horno con pisto de verduras <sup>(5)</sup>  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada  
612,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,1g - HC:73,2g AGS:7,1g - Azúcares:21,2g - Sal:4,2g

22  
Vichyssoise con picatostes caseros al horno <sup>(1)</sup>  
Merluza con ajo y perejil <sup>(5)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca de temporada  
474,5Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,2g - HC:61,6g AGS:2,1g - Azúcares:24,7g - Sal:1,8g

29  
**Bibimbap de verduras**   
<sup>(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14, 16, 17)</sup>  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5, 16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup>  
696,5Kcal - Prot:35,2g - Lip:31,0g - HC:67,4g AGS:8,6g - Azúcares:10,0g - Sal:1,9g

VIERNES

9

**9 DIA DE LA GENTE PECUARIAR**  
Potaje de garbanzos con espinacas <sup>(11)</sup>  
Merluza al horno <sup>(5)</sup>  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada   
668,1Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,5g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:21,0g - Sal:2,0g

16 **DIA DE LA CROQUETA**  
Alubias a la marinera <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</sup>  
Croquetas  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta fresca de temporada  
609,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:18,3g - HC:81,9g AGS:2,7g - Azúcares:25,1g - Sal:3,6g

23  
 Tosta con tomate y caballa <sup>(1, 5)</sup>  
**Olleta alicantina**  
<sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</sup>  
*(lentejas con alubias y arroz integral)*  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria <sup>(16)</sup>  
Fruta fresca de temporada  
706,0Kcal - Prot:29,5g - Lip:16,1g - HC:101,6g AGS:2,6g - Azúcares:20,8g - Sal:2,5g

30 **DIA DE LA PAZ**  
Lentejas a la riojana <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</sup>  
Tortilla francesa <sup>(4)</sup>  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup>  
Fruta fresca de temporada   
691,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:31,2g - HC:66,7g AGS:8,2g - Azúcares:19,3g - Sal:2,2g

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
---	--