

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Judías verdes con patatas y salsa de tomate ⁽¹¹⁾ Lomo adobado al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 406,4Kcal - Prot:21,1g - Lip:12,3g - HC:48,7g AGS:2,5g - Azúcares:14,1g - Sal:3,6g	2 Alubias estofadas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 469,0Kcal - Prot:24,7g - Lip:12,5g - HC:60,9g AGS:2,4g - Azúcares:12,2g - Sal:1,3g	3 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 482,7Kcal - Prot:22,4g - Lip:11,0g - HC:71,4g AGS:1,7g - Azúcares:9,8g - Sal:1,3g	4 Sopa de ave con fideos ^(1, 2, 4, 10, 13, 14) Hamburguesa mixta al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 496,8Kcal - Prot:18,5g - Lip:14,2g - HC:53,5g AGS:5,8g - Azúcares:12,0g - Sal:8,3g	5 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 402,5Kcal - Prot:31,5g - Lip:10,0g - HC:43,5g AGS:2,0g - Azúcares:16,9g - Sal:1,5g
8 	9 Lentejas estofadas ^(1, 11) Merluza en salsa verde ^(5, 11) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 469,8Kcal - Prot:32,2g - Lip:8,7g - HC:60,3g AGS:1,4g - Azúcares:12,1g - Sal:1,4g	10 Sopa de verduras con lluvia ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14) Lomo adobado al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 378,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:6,8g - HC:55,8g AGS:1,8g - Azúcares:12,8g - Sal:9,3g	11 Alubias estofadas ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata y cebolla ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 562,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:15,9g - HC:74,2g AGS:2,6g - Azúcares:13,4g - Sal:3,0g	12 Lazos con tomate ^(1, 10, 13) Bacalao en salsa de zanahorias ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 485,3Kcal - Prot:22,4g - Lip:11,3g - HC:69,9g AGS:1,7g - Azúcares:14,8g - Sal:1,4g
15 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 475,8Kcal - Prot:33,1g - Lip:20,3g - HC:38,2g AGS:4,8g - Azúcares:11,2g - Sal:1,3g	16 Lentejas con zanahoria ^(1, 11) Merluza en salsa de tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 451,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:8,7g - HC:57,2g AGS:1,4g - Azúcares:13,0g - Sal:1,4g	17 Patatas estofadas con verduras Lomo adobado al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 428,9Kcal - Prot:21,2g - Lip:9,5g - HC:61,2g AGS:2,1g - Azúcares:14,2g - Sal:3,7g	18 Garbanzos con verduras ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 471,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:14,2g - HC:60,8g AGS:2,4g - Azúcares:11,2g - Sal:1,3g	19 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozado ^(1, 4, 5) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 555,6Kcal - Prot:25,2g - Lip:16,2g - HC:75,0g AGS:2,6g - Azúcares:9,8g - Sal:1,4g
22 Puré de calabaza Filete de merluza rebozado ^(1, 4, 5) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 392,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:13,2g - HC:42,8g AGS:2,2g - Azúcares:12,0g - Sal:1,4g	23 Alubias estofadas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 469,0Kcal - Prot:24,7g - Lip:12,5g - HC:60,9g AGS:2,4g - Azúcares:12,2g - Sal:1,3g	24 Menestra de verduras salteadas ⁽¹¹⁾ Albóndigas de ternera en salsa ^(1, 2, 4, 10, 16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 492,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:22,7g - HC:48,5g AGS:7,5g - Azúcares:13,5g - Sal:2,1g	25 	26 Lentejas estofadas ^(1, 11) Pechuga de pollo al horno Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 512,9Kcal - Prot:41,9g - Lip:10,7g - HC:57,8g AGS:2,2g - Azúcares:10,7g - Sal:1,3g
29 Judías verdes con patatas y salsa de tomate ⁽¹¹⁾ Filete de merluza rebozado ^(1, 4, 5) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 445,5Kcal - Prot:25,5g - Lip:16,1g - HC:45,5g AGS:2,5g - Azúcares:12,6g - Sal:1,4g	30 Sopa de ave con fideos ^(1, 2, 4, 10, 13, 14) Jamoncitos de pollo al horno Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 508,0Kcal - Prot:35,0g - Lip:17,6g - HC:50,8g AGS:4,4g - Azúcares:11,1g - Sal:7,6g	31 Crema de verduras y hortalizas ⁽¹¹⁾ Lomo adobado al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 373,6Kcal - Prot:19,9g - Lip:9,4g - HC:49,3g AGS:2,1g - Azúcares:14,3g - Sal:3,8g		

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.



03 Sostenibilidad

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



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