

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas con bacón (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</p> <p>Lomo adobado al horno (1, 2, 4, 10, 16, 17)</p> <p>Lechuga iceberg (16)</p> <p>Pan (1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>505,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,5g - HC:59,7g AGS:4,1g - Azúcares:16,5g - Sal:4,5g</p>	<p>2</p> <p>Lentejas con verduras (1, 11, 16)</p> <p>Tortilla francesa (4)</p> <p>Tomate aliñado (16)</p> <p>Pan (1, 2, 10, 12)</p> <p>Yogur sabor (2)</p> <p>623,1Kcal - Prot:33,9g - Lip:19,8g - HC:77,5g AGS:5,5g - Azúcares:21,8g - Sal:1,9g</p>	<p>3</p> <p>Sopa de cocido con fideos (1, 10, 13, 17)</p> <p>Cocido completo (1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17)</p> <p>Pan (1, 2, 10, 12)</p> <p>Yogur sabor (2)</p> <p>784,9Kcal - Prot:33,8g - Lip:27,5g - HC:94,6g AGS:9,5g - Azúcares:22,9g - Sal:3,8g</p>	<p>4</p> <p>Arroz con pollo y verduras (1, 10, 13)</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil (5)</p> <p>Lechuga iceberg (16)</p> <p>Pan (1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>565,6Kcal - Prot:29,2g - Lip:14,1g - HC:76,3g AGS:2,7g - Azúcares:12,1g - Sal:1,5g</p>	<p>5</p> <p>Crema de zanahoria (16)</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Lechuga iceberg (16)</p> <p>Pan (1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>469,8Kcal - Prot:22,7g - Lip:13,2g - HC:51,5g AGS:2,6g - Azúcares:19,2g - Sal:2,9g</p>
<p>8</p>	<p>9</p> <p>Lentejas con verduras (1, 11, 16)</p> <p>Merluza en salsa verde (5, 11, 16)</p> <p>Lechuga iceberg (16)</p> <p>Pan (1, 2, 10, 12)</p> <p>Yogur sabor (2)</p> <p>623,9Kcal - Prot:39,2g - Lip:19,8g - HC:75,7g AGS:4,4g - Azúcares:22,9g - Sal:2,9g</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con lluvia (1, 10, 13, 14, 17)</p> <p>Salchichas de ave al horno (1, 2, 4, 10, 16)</p> <p>Patatas fritas (16)</p> <p>Pan (1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>561,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:16,3g - HC:73,2g AGS:4,4g - Azúcares:13,4g - Sal:3,3g</p>	<p>11</p> <p>Alubias pintas con arroz (11, 16)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla (4)</p> <p>Tomate aliñado (16)</p> <p>Pan (1, 2, 10, 12)</p> <p>Yogur sabor (2)</p> <p>716,9Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,1g - HC:92,8g AGS:5,6g - Azúcares:21,1g - Sal:3,7g</p>	<p>12</p> <p>Lazos con tomate (1, 10, 13)</p> <p>Bacalao en salsa de zanahorias (5, 6, 7)</p> <p>Pan (1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>491,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:8,5g - HC:77,6g AGS:1,4g - Azúcares:17,1g - Sal:1,8g</p>
<p>15</p> <p>Crema de calabacín (16)</p> <p>Cordon bleu de pollo (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</p> <p>Lechuga iceberg (16)</p> <p>Pan (1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>582,6Kcal - Prot:15,2g - Lip:29,8g - HC:51,7g AGS:6,4g - Azúcares:19,4g - Sal:2,3g</p>	<p>16</p> <p>Lentejas con verduras (1, 11, 16)</p> <p>Merluza en salsa de tomate (5)</p> <p>Pan (1, 2, 10, 12)</p> <p>Yogur sabor (2)</p> <p>587,2Kcal - Prot:36,4g - Lip:12,7g - HC:75,8g AGS:3,8g - Azúcares:22,2g - Sal:1,7g</p>	<p>17</p> <p>Patatas a la riojana (1, 2, 4, 10, 16, 17)</p> <p>Lomo adobado al horno (1, 2, 4, 10, 16, 17)</p> <p>Lechuga iceberg (16)</p> <p>Pan (1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>696,6Kcal - Prot:23,7g - Lip:26,9g - HC:96,3g AGS:7,4g - Azúcares:14,1g - Sal:4,5g</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con fideos (1, 10, 13, 17)</p> <p>Cocido completo (1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17)</p> <p>Pan (1, 2, 10, 12)</p> <p>Yogur sabor (2)</p> <p>784,9Kcal - Prot:33,8g - Lip:27,5g - HC:94,6g AGS:9,5g - Azúcares:22,9g - Sal:3,8g</p>	<p>19</p> <p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</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