

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Puré de verduras con pescado <sup>(5, 11)</sup> Lomo adobado al horno <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Fruta fresca</p> <p>385,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:11,7g - HC:41,0g AGS:2,5g - Azúcares:14,8g - Sal:3,1g</p>	<p>2</p> <p>Puré de lentejas con verduras y pollo <sup>(1, 11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Fruta fresca</p> <p>369,6Kcal - Prot:22,1g - Lip:13,3g - HC:40,8g AGS:2,8g - Azúcares:12,8g - Sal:0,7g</p>	<p>3</p> <p>Puré de verduras con pescado <sup>(5, 11)</sup> Merluza al horno con ajo y perejil <sup>(5)</sup> Fruta fresca</p> <p>351,7Kcal - Prot:27,1g - Lip:10,2g - HC:34,1g AGS:1,7g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g</p>	<p>4</p> <p>Puré de verduras con ternera <sup>(11)</sup> Hamburguesa mixta al horno <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Fruta fresca</p> <p>497,5Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,9g - HC:36,7g AGS:7,0g - Azúcares:14,3g - Sal:1,4g</p>	<p>5</p> <p>Puré de verduras con pollo <sup>(11)</sup> Pechuga de pollo al horno Fruta fresca</p> <p>439,2Kcal - Prot:40,5g - Lip:14,3g - HC:33,8g AGS:3,0g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g</p>
<p>8</p>	<p>9</p> <p>Puré de lentejas con verduras y pollo <sup>(1, 11)</sup> Merluza en salsa verde <sup>(5, 11)</sup> Fruta fresca</p> <p>376,1Kcal - Prot:27,6g - Lip:9,4g - HC:40,3g AGS:1,7g - Azúcares:14,0g - Sal:0,8g</p>	<p>10</p> <p>Puré de verduras con pescado <sup>(5, 11)</sup> Lomo adobado al horno <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Fruta fresca</p> <p>385,6Kcal - Prot:25,5g - Lip:11,7g - HC:41,0g AGS:2,5g - Azúcares:14,8g - Sal:3,1g</p>	<p>11</p> <p>Puré de alubias con verduras y pollo <sup>(11)</sup> Tortilla de patata y cebolla <sup>(4)</sup> Fruta fresca</p> <p>463,1Kcal - Prot:17,0g - Lip:16,7g - HC:53,8g AGS:3,0g - Azúcares:14,3g - Sal:2,4g</p>	<p>12</p> <p>Puré de verduras con pescado <sup>(5, 11)</sup> Bacalao en salsa de zanahorias <sup>(5)</sup> Fruta fresca</p> <p>357,2Kcal - Prot:24,6g - Lip:10,1g - HC:37,7g AGS:1,7g - Azúcares:17,0g - Sal:0,9g</p>
<p>15</p> <p>Puré de verduras con pescado <sup>(5, 11)</sup> Jamoncitos de pollo al horno Fruta fresca</p> <p>513,6Kcal - Prot:39,8g - Lip:22,7g - HC:34,0g AGS:5,2g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g</p>	<p>16</p> <p>Puré de lentejas con verduras y pollo <sup>(1, 11)</sup> Merluza en salsa de tomate <sup>(5)</sup> Fruta fresca</p> <p>370,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:9,4g - HC:39,9g AGS:1,7g - Azúcares:14,5g - Sal:0,8g</p>	<p>17</p> <p>Puré de verduras con ternera <sup>(11)</sup> Lomo adobado al horno <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Fruta fresca</p> <p>381,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:12,2g - HC:41,0g AGS:2,8g - Azúcares:14,8g - Sal:3,0g</p>	<p>18</p> <p>Puré de garbanzos con verduras y pollo <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Fruta fresca</p> <p>372,9Kcal - Prot:21,4g - Lip:13,8g - HC:41,0g AGS:2,8g - Azúcares:13,1g - Sal:0,7g</p>	<p>19</p> <p>Puré de verduras con pescado <sup>(5, 11)</sup> Filete de merluza rebozado <sup>(1, 4, 5)</sup> Fruta fresca</p> <p>424,7Kcal - Prot:29,9g - Lip:15,5g - HC:37,8g AGS:2,6g - Azúcares:13,3g - Sal:0,9g</p>
<p>22</p> <p>Puré de verduras con pescado <sup>(5, 11)</sup> Filete de merluza rebozado <sup>(1, 4, 5)</sup> Fruta fresca</p> <p>424,7Kcal - Prot:29,9g - Lip:15,5g - HC:37,8g AGS:2,6g - Azúcares:13,3g - Sal:0,9g</p>	<p>23</p> <p>Puré de alubias con verduras y pollo <sup>(11)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Fruta fresca</p> <p>369,3Kcal - Prot:21,3g - Lip:13,3g - HC:40,6g AGS:2,8g - Azúcares:13,1g - Sal:0,7g</p>	<p>24</p> <p>Puré de verduras con ternera <sup>(11)</sup> Albóndigas de ternera en salsa <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup> Fruta fresca</p> <p>495,5Kcal - Prot:21,1g - Lip:25,6g - HC:40,3g AGS:8,3g - Azúcares:13,8g - Sal:1,5g</p>	<p>25</p>	<p>26</p> <p>Puré de lentejas con verduras y pollo <sup>(1, 11)</sup> Pechuga de pollo al horno Fruta fresca</p> <p>419,2Kcal - Prot:37,3g - Lip:11,4g - HC:37,8g AGS:2,4g - Azúcares:12,6g - Sal:0,7g</p>
<p>29</p> <p>Puré de verduras con pescado <sup>(5, 11)</sup> Filete de merluza rebozado <sup>(1, 4, 5)</sup> Fruta fresca</p> <p>424,7Kcal - Prot:29,9g - Lip:15,5g - HC:37,8g AGS:2,6g - Azúcares:13,3g - Sal:0,9g</p>	<p>30</p> <p>Puré de verduras con pollo <sup>(11)</sup> Jamoncitos de pollo al horno Fruta fresca</p> <p>540,8Kcal - Prot:12,5g - Lip:24,6g - HC:34,0g AGS:5,8g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g</p>	<p>31</p> <p>Puré de verduras con ternera <sup>(11)</sup> Lomo adobado al horno <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Fruta fresca</p> <p>381,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:12,2g - HC:41,0g AGS:2,8g - Azúcares:14,8g - Sal:3,0g</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.



## 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.



## 03 Sostenibilidad

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

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...
🍆	🍝
>	Pasta/Arroz
🍝	🍆
>	Verdura
🥬	🍆
>	Verdura
Legumbres	🍝
	Pasta/Arroz

### Segundos platos

☀️ 📖	🏠 ☾
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
🥚	🍖
>	carne
🐟	🐟
>	Pescado
🥬	🥚
>	Huevo
🍖	🍆
>	Verdura
carne	🥚
	Huevo
	🐟
	Pescado
🍏	🥛
Fruta	Lácteo