

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
			Menestra de verduras salteadas ⁽¹¹⁾ Pechuga de pollo al horno Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>406,8Kcal - Prot:36,3g - Lip:10,8g - HC:40,2g AGS:2,0g - Azúcares:16,0g - Sal:1,8g</small>	Garbanzos con patatas ⁽¹¹⁾ Merluza en salsa de tomate ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>473,0Kcal - Prot:29,4g - Lip:10,3g - HC:59,9g AGS:1,3g - Azúcares:12,9g - Sal:1,4g</small>
12	13	14	15	16
Arroz con verduras ⁽¹¹⁾ Jamoncitos de pollo al horno Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>629,4Kcal - Prot:35,9g - Lip:20,6g - HC:72,9g AGS:4,8g - Azúcares:11,6g - Sal:1,3g</small>	Puré de calabaza Merluza en salsa verde ^(5, 11) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>336,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:8,0g - HC:41,3g AGS:1,4g - Azúcares:13,4g - Sal:1,4g</small>	Alubias estofadas ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata y cebolla ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>562,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:15,9g - HC:74,2g AGS:2,6g - Azúcares:13,4g - Sal:3,0g</small>	Crema de verduras y hortalizas ⁽¹¹⁾ Albóndigas a la jardinera ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>512,7Kcal - Prot:17,5g - Lip:21,7g - HC:58,4g AGS:8,6g - Azúcares:15,5g - Sal:2,0g</small>	Fideuá con tomate ^(1, 10, 13) Filete de merluza rebosado ^(1, 4, 5) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>552,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:16,7g - HC:69,9g AGS:2,6g - Azúcares:11,1g - Sal:1,4g</small>
19	20	21	22	23
Fideuá con tomate ^(1, 10, 13) Gallo al horno ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>477,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:11,4g - HC:65,9g AGS:1,8g - Azúcares:11,1g - Sal:1,3g</small>	Garbanzos con verduras ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>471,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:14,2g - HC:60,8g AGS:2,4g - Azúcares:11,2g - Sal:1,3g</small>	Crema de zanahoria Croquetas de bacalao ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>427,7Kcal - Prot:8,7g - Lip:13,5g - HC:64,6g AGS:1,8g - Azúcares:20,9g - Sal:2,2g</small>	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>508,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:1,8g - Azúcares:13,7g - Sal:1,4g</small>	Sopa de ave con fideos ^(1, 2, 4, 10, 13, 14) Pechuga de pollo al horno Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>406,8Kcal - Prot:33,1g - Lip:7,3g - HC:50,5g AGS:1,6g - Azúcares:11,0g - Sal:7,6g</small>
26	27	28	29	30
Lentejas con arroz ^(1, 11) Estofado de pavo Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>629,0Kcal - Prot:42,6g - Lip:20,1g - HC:64,9g AGS:4,7g - Azúcares:11,7g - Sal:1,5g</small>	Puré de calabaza Lomo en salsa con verduritas ^(11, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>449,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:16,3g - HC:43,7g AGS:4,3g - Azúcares:13,5g - Sal:1,4g</small>	Garbanzos con verduras ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata y calabacín ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>533,2Kcal - Prot:18,3g - Lip:15,8g - HC:71,6g AGS:2,1g - Azúcares:12,4g - Sal:0,8g</small>	Judías verdes con patatas al vapor ⁽¹¹⁾ Jamoncitos de pollo al horno Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>521,1Kcal - Prot:35,9g - Lip:20,4g - HC:44,5g AGS:4,8g - Azúcares:12,6g - Sal:1,2g</small>	Fideuá con tomate ^(1, 10, 13) Filete de merluza rebosado ^(1, 4, 5) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>552,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:16,7g - HC:69,9g AGS:2,6g - Azúcares:11,1g - Sal:1,4g</small>

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