

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Menestra de verduras salteadas ⁽¹¹⁾ Pechuga de pollo al horno Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>404,0Kcal - Prot:32,9g - Lip:10,0g - HC:41,9g AGS:2,1g - Azúcares:13,1g - Sal:1,3g</small>	Fideuá con tomate ^(1, 10, 13) Merluza al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>479,8Kcal - Prot:24,9g - Lip:11,4g - HC:66,3g AGS:1,8g - Azúcares:11,1g - Sal:1,3g</small>	Lentejas estofadas ^(1, 11) Albóndigas a la jardinera ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>625,7Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,3g - HC:74,1g AGS:8,7g - Azúcares:13,4g - Sal:1,8g</small>	Arroz con verduras ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>478,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,2g - HC:75,6g AGS:2,5g - Azúcares:11,8g - Sal:1,3g</small>	Crema de calabacín Gallo al horno ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>311,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:7,9g - HC:37,9g AGS:1,2g - Azúcares:11,2g - Sal:1,3g</small>
9	10	11	12	13
Macarrones napolitana ^(1, 10, 13) Jamoncitos de pollo al horno Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>612,9Kcal - Prot:37,6g - Lip:21,0g - HC:66,0g AGS:4,9g - Azúcares:11,6g - Sal:1,3g</small>	Crema de verduras y hortalizas ⁽¹¹⁾ Skipper de bacalao ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>446,8Kcal - Prot:17,4g - Lip:15,5g - HC:56,5g AGS:2,3g - Azúcares:12,8g - Sal:0,9g</small>	Alubias estofadas ⁽¹¹⁾ Hamburguesa mixta al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>608,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:17,5g - HC:60,9g AGS:6,2g - Azúcares:13,0g - Sal:2,0g</small>	Arroz con salsa de tomate Gallo 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 pescado con pasta ^(1, 5, 10, 13, 14) Tortilla de patata y cebolla ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>466,4Kcal - Prot:14,2g - Lip:15,7g - HC:62,7g AGS:2,7g - Azúcares:12,0g - Sal:3,0g</small>
16	17	18	19	20
Crema de zanahoria Estofado de pavo con patatas Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>473,3Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,6g - HC:54,1g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,6g</small>	Arroz con verduras ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>478,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,2g - HC:75,6g AGS:2,5g - Azúcares:11,8g - Sal:1,3g</small>	Garbanos con verduras ⁽¹¹⁾ Lomo en salsa ⁽¹⁷⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>550,0Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,5g - HC:62,2g AGS:3,5g - Azúcares:15,3g - Sal:1,4g</small>	Crema de verduras y hortalizas ⁽¹¹⁾ Cordón bleu de pavo ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>548,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:27,7g - HC:57,4g AGS:6,1g - Azúcares:14,4g - Sal:2,0g</small>	Espirales con tomate ^(1, 10, 13) Filete de merluza a la plancha ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>446,7Kcal - Prot:24,7g - Lip:8,5g - HC:65,3g AGS:1,4g - Azúcares:11,3g - Sal:1,3g</small>
23	24	25	26	27
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:4,9g - 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>	Judías verdes con patatas salteadas ⁽¹¹⁾ Albóndigas a la jardinera ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca <small>535,2Kcal - Prot:19,4g - Lip:21,7g - HC:61,0g AGS:8,6g - Azúcares:15,5g - Sal:1,8g</small>	Macarrones con tomate ^(1, 10, 13) Filete de merluza rebocado ^(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