

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
			Menestra de verduras salteadas <sup>(11)</sup> Jamoncitos de pollo al horno Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Yogur sabor <sup>(2)</sup>  <small>623,8Kcal - Prot:44,8g - Lip:25,0g - HC:54,7g AGS:7,1g - Azúcares:25,2g - Sal:2,1g</small>	Garbanzos con patatas <sup>(11, 16)</sup> Merluza en salsa de tomate <sup>(5)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca  <small>509,4Kcal - Prot:30,3g - Lip:10,4g - HC:67,5g AGS:1,3g - Azúcares:14,9g - Sal:1,6g</small>
12	13	14	15	16
Judías verdes con patatas salteadas con bacón <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Lomo adobado al horno <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Lechuga iceberg <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca  <small>506,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,5g - HC:59,7g AGS:4,1g - Azúcares:16,5g - Sal:4,5g</small>	Crema de calabaza <sup>(16)</sup> Salmón a la plancha <sup>(5)</sup> Lechuga, zanahoria y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Yogur sabor <sup>(2)</sup>  <small>556,8Kcal - Prot:26,1g - Lip:24,2g - HC:54,4g AGS:5,1g - Azúcares:22,3g - Sal:2,0g</small>	Alubias blancas con verduras <sup>(1, 2, 4, 11, 14, 15)</sup> Tortilla de patata y cebolla <sup>(4)</sup> Lechuga y maíz <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca  <small>645,0Kcal - Prot:21,9g - Lip:19,8g - HC:84,3g AGS:3,1g - Azúcares:15,9g - Sal:6,4g</small>	Crema de verduras y hortalizas <sup>(11, 16)</sup> Albóndigas a la jardinera <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca  <small>552,8Kcal - Prot:18,5g - Lip:21,8g - HC:86,6g AGS:9,6g - Azúcares:17,7g - Sal:2,1g</small>	Macarrones con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Filete de merluza a la romana <sup>(1, 4, 5)</sup> Lechuga y aceitunas <sup>(5, 16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca  <small>612,6Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,2g - HC:77,6g AGS:3,1g - Azúcares:14,0g - Sal:2,9g</small>
19	20	21	22	23
Tallarines a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</sup> Gallo al horno <sup>(5)</sup> Lechuga y tomate <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca  <small>625,9Kcal - Prot:32,9g - Lip:20,2g - HC:75,2g AGS:7,3g - Azúcares:15,7g - Sal:2,5g</small>	Sopa de cocido con fideos <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> Cocido completo <sup>(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca  <small>794,2Kcal - Prot:28,2g - Lip:23,6g - HC:87,9g AGS:7,1g - Azúcares:15,7g - Sal:1,7g</small>	Crema de zanahoria <sup>(16)</sup> Croquetas de bacalao <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup> Lechuga y queso fresco <sup>(2, 16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca  <small>531,7Kcal - Prot:13,1g - Lip:16,8g - HC:73,6g AGS:3,3g - Azúcares:24,2g - Sal:3,2g</small>	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros <sup>(5)</sup> Lechuga y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca  <small>550,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:11,6g - HC:83,5g AGS:1,9g - Azúcares:17,6g - Sal:1,9g</small>	Sopa de ave con fideos <sup>(1, 10, 13, 14, 16)</sup> Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Yogur sabor <sup>(2)</sup>  <small>622,9Kcal - Prot:47,1g - Lip:17,9g - HC:66,4g AGS:5,5g - Azúcares:22,9g - Sal:2,1g</small>
26	27	28	29	30
Lentejas con arroz <sup>(1, 11, 16)</sup> Estofado de pavo Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca  <small>665,8Kcal - Prot:43,5g - Lip:20,2g - HC:72,8g AGS:4,7g - Azúcares:13,8g - Sal:1,7g</small>	Crema de calabaza <sup>(16)</sup> Lomo en salsa con verduras <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Patatas asadas <sup>(1, 2, 4, 16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Yogur sabor <sup>(2)</sup>  <small>646,3Kcal - Prot:27,4g - Lip:23,6g - HC:70,5g AGS:7,2g - Azúcares:23,6g - Sal:2,0g</small>	Garbanzos con patatas <sup>(11, 16)</sup> Tortilla de patata y calabacín <sup>(4)</sup> Lechuga y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca  <small>607,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:19,2g - HC:80,6g AGS:2,6g - Azúcares:15,5g - Sal:1,3g</small>	Judías verdes con patatas al vapor <sup>(11, 16)</sup> Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca  <small>591,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:23,6g - HC:53,0g AGS:5,4g - Azúcares:15,0g - Sal:1,7g</small>	<b>MENÚ ESPECIAL FIESTA SAN JUAN BOSCO</b>

*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