

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
			<p>Puré de verduras con ternera <sup>(11)</sup> Pechuga de pollo al horno Fruta fresca</p> <p>407,5Kcal - Prot:35,6g - Lip:12,9g - HC:33,8g AGS:2,8g - Azúcares:13,3g - Sal:0,7g</p>	<p>Puré de garbanzos con verduras y pollo <sup>(11)</sup> Filete de merluza a la plancha <sup>(5)</sup> Fruta fresca</p> <p>360,1Kcal - Prot:25,7g - Lip:9,8g - HC:38,0g AGS:1,6g - Azúcares:12,8g - Sal:0,7g</p>
12	13	14	15	16
<p>Puré de verduras con pescado <sup>(5, 11)</sup> Hamburguesa mixta al horno <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Fruta fresca</p> <p>502,0Kcal - Prot:23,3g - Lip:19,3g - HC:36,7g AGS:6,6g - Azúcares:14,3g - Sal:1,4g</p>	<p>Puré de verduras con pollo <sup>(11)</sup> Merluza en salsa verde <sup>(5, 11)</sup> Fruta fresca</p> <p>396,1Kcal - Prot:30,8g - Lip:12,2g - HC:36,3g AGS:2,3g - Azúcares:14,7g - Sal:0,8g</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>Puré de verduras con ternera <sup>(11)</sup> Albóndigas a la jardinera <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Fruta fresca</p> <p>520,3Kcal - Prot:20,8g - Lip:24,5g - HC:50,1g AGS:9,3g - Azúcares:16,0g - Sal:1,2g</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>
19	20	21	22	23
<p>Puré de verduras con pescado <sup>(5, 11)</sup> Gallo al horno <sup>(5)</sup> Fruta fresca</p> <p>349,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:10,2g - HC:33,8g AGS:1,7g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g</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>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>Puré de lentejas con verduras y pollo <sup>(1, 11)</sup> Merluza en salsa de puerros <sup>(5)</sup> Fruta fresca</p> <p>384,7Kcal - Prot:27,6g - Lip:9,5g - HC:42,2g AGS:1,7g - Azúcares:16,6g - Sal:0,8g</p>	<p>Puré de verduras con ternera <sup>(11)</sup> Pechuga de pollo al horno Fruta fresca</p> <p>407,5Kcal - Prot:35,6g - Lip:12,9g - HC:33,8g AGS:2,8g - Azúcares:13,3g - Sal:0,7g</p>
26	27	28	29	30
<p>Puré de lentejas con verduras y pollo <sup>(1, 11)</sup> Estofado de pavo Fruta fresca</p> <p>513,5Kcal - Prot:37,8g - Lip:20,8g - HC:39,7g AGS:4,9g - Azúcares:13,9g - Sal:0,9g</p>	<p>Puré de verduras con pescado <sup>(5, 11)</sup> Lomo en salsa con verduras <sup>(11, 17)</sup> Fruta fresca</p> <p>481,7Kcal - Prot:35,7g - Lip:18,7g - HC:38,6g AGS:4,6g - Azúcares:14,8g - Sal:0,8g</p>	<p>Puré de garbanzos con verduras y pollo <sup>(11)</sup> Tortilla de patata y calabacín <sup>(4)</sup> Fruta fresca</p> <p>434,9Kcal - Prot:15,5g - Lip:15,6g - HC:51,7g AGS:2,5g - Azúcares:14,2g - Sal:0,2g</p>	<p>Puré de verduras con ternera <sup>(11)</sup> Jamoncitos de pollo al horno Fruta fresca</p> <p>509,1Kcal - Prot:37,5g - Lip:23,2g - HC:34,0g AGS:5,6g - Azúcares:13,3g - Sal:0,7g</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>

*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	Alcohol	Lácteo