

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Puré de verduras con pollo ⁽¹¹⁾ Pechuga de pollo al horno Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 439,2Kcal - Prot:40,5g - Lip:14,3g - HC:33,8g AGS:3,0g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g | Puré de verduras con pescado ^(5,11) Merluza al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 351,7Kcal - Prot:27,1g - Lip:10,2g - HC:34,1g AGS:1,7g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g | Puré de garbanzos con verduras y pollo ⁽¹¹⁾ Albóndigas a la jardinera ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 535,9Kcal - Prot:21,9g - Lip:23,5g - HC:54,3g AGS:8,9g - Azúcares:15,5g - Sal:1,2g | Puré de verduras con pescado ^(5,11) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 362,3Kcal - Prot:22,7g - Lip:14,3g - HC:36,8g AGS:2,8g - Azúcares:13,3g - Sal:0,7g | Puré de verduras con ternera ⁽¹¹⁾ Gallo al horno ⁽⁵⁾ Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 345,1Kcal - Prot:24,7g - Lip:10,8g - HC:33,8g AGS:2,0g - Azúcares:13,3g - Sal:0,7g |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Puré de verduras con pollo ⁽¹¹⁾ Jamoncitos de pollo al horno Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 540,8Kcal - Prot:42,4g - Lip:24,6g - HC:34,6g AGS:5,8g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g | Puré de verduras con ternera ⁽¹¹⁾ Bacalao en salsa de zanahorias ⁽⁵⁾ Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 352,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:10,7g - HC:37,7g AGS:2,0g - Azúcares:17,0g - Sal:0,8g | Puré de atubias con verduras y pollo ⁽¹¹⁾ Hamburguesa mixta al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 508,9Kcal - Prot:22,0g - Lip:18,3g - HC:40,6g AGS:6,6g - Azúcares:13,9g - Sal:1,4g | Puré de verduras con pescado ^(5,11) Gallo en salsa de puerros ⁽⁵⁾ Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 377,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:10,4g - HC:38,1g AGS:1,7g - Azúcares:17,3g - Sal:0,9g | Puré de verduras con pescado ^(5,11) Tortilla de patata y cebolla ⁽⁴⁾ Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 456,2Kcal - Prot:18,3g - Lip:17,7g - HC:50,0g AGS:3,0g - Azúcares:14,8g - Sal:2,4g |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Puré de verduras con pollo ⁽¹¹⁾ Estofado de pavo Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 533,4Kcal - Prot:41,0g - Lip:23,6g - HC:35,6g AGS:5,8g - Azúcares:14,5g - Sal:1,0g | Puré de verduras con pescado ^(5,11) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 362,3Kcal - Prot:22,7g - Lip:14,3g - HC:36,8g AGS:2,8g - Azúcares:13,3g - Sal:0,7g | Puré de garbanzos con verduras y pollo ⁽¹¹⁾ Lomo en salsa con verduritas ^(11, 17) Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 492,2Kcal - Prot:34,4g - Lip:18,2g - HC:42,9g AGS:4,5g - Azúcares:14,3g - Sal:0,8g | Puré de verduras con ternera ⁽¹¹⁾ Pechuga de pollo al horno Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 407,5Kcal - Prot:35,6g - Lip:12,9g - HC:33,8g AGS:2,8g - Azúcares:13,3g - Sal:0,7g | Puré de verduras con pescado ^(5,11) Filete de merluza a la plancha ⁽⁵⁾ Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 349,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:10,2g - HC:33,8g AGS:1,7g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Puré de verduras con pollo ⁽¹¹⁾ Jamoncitos de pollo al horno Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 540,8Kcal - Prot:42,4g - Lip:24,6g - HC:34,6g AGS:5,8g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g | Puré de verduras con pescado ^(5,11) Merluza en salsa verde ^(5, 11) Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 368,9Kcal - Prot:28,2g - Lip:10,3g - HC:36,3g AGS:1,7g - Azúcares:14,7g - Sal:0,8g | Puré de atubias con verduras y pollo ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata y cebolla ⁽⁴⁾ Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 463,1Kcal - Prot:17,0g - Lip:16,7g - HC:53,8g AGS:3,0g - Azúcares:14,3g - Sal:2,4g | Puré de verduras con ternera ⁽¹¹⁾ Albóndigas a la jardinera ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 520,3Kcal - Prot:20,8g - Lip:24,5g - HC:50,1g AGS:9,3g - Azúcares:16,0g - Sal:1,2g | Puré de verduras con pescado ^(5,11) Filete de merluza rebozado ^(1, 4, 5) Fruta fresca Yogur sabor ⁽²⁾ 424,7Kcal - Prot:29,9g - Lip:15,5g - HC:37,8g AGS:2,6g - Azúcares:13,3g - Sal:0,9g |

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Verdura



Huevo

Huevo

Pescado



Fruta



Lácteo

