

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Menestra de verduras salteadas ^(10, 11, 17) Pechuga de pollo al horno Lechuga y queso fresco ^(2, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>490,5Kcal - Prot:37,6g - Lip:17,9g - HC:41,2g AGS:4,8g - Azúcares:15,9g - Sal:2,7g</p>	<p>3</p> <p>Macarrones con tomate ^(1, 10, 13) Merluza al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>525,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:11,9g - HC:75,1g AGS:1,9g - Azúcares:14,3g - Sal:1,9g</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17) Cocido completo ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur sabor ⁽²⁾</p> <p>784,9Kcal - Prot:33,8g - Lip:27,5g - HC:94,6g AGS:9,5g - Azúcares:22,9g - Sal:1,9g</p>	<p>5</p> <p>Paella mixta ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16) Lomo a la plancha ⁽⁵⁾ Lechuga y aceitunas ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>570,8Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,1g - HC:79,1g AGS:2,6g - Azúcares:12,4g - Sal:2,6g</p>	<p>6</p> <p>Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾ Gallo al horno 2, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>535,7Kcal - Prot:15,1g - Lip:21,5g - HC:67,6g AGS:5,6g - Azúcares:17,1g - Sal:2,2g</p>
<p>9</p> <p>Espaguetis napolitana ^(1, 10, 13) Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>683,6Kcal - Prot:39,0g - Lip:24,2g - HC:74,4g AGS:5,4g - Azúcares:14,6g - Sal:1,8g</p>	<p>10</p> <p>Crunchybanzos ^(8, 9, 11, 12, 16) Tortilla de patata y cebolla ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y aceitunas ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>581,9Kcal - Prot:16,8g - Lip:27,9g - HC:60,0g AGS:4,5g - Azúcares:12,8g - Sal:4,0g</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras y hortalizas ^(11, 16) Hamburguesa a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur sabor ⁽²⁾</p> <p>650,9Kcal - Prot:24,9g - Lip:24,3g - HC:61,6g AGS:9,2g - Azúcares:24,0g - Sal:2,9g</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Gallo en salsa de puerros ⁽⁵⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>514,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:8,4g - HC:82,5g AGS:1,4g - Azúcares:16,1g - Sal:1,6g</p>	<p>13</p> <p>Sopa de fideos ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 16) Skipper de bacalao ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Lechuga, tomate y aceitunas ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>513,7Kcal - Prot:23,6g - Lip:19,3g - HC:59,7g AGS:2,9g - Azúcares:4,1g - Sal:1,6g</p>
<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p> <p>Lentejas Fogonero al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Lechuga y queso fresco ^(2, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>541,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:13,3g - HC:79,8g AGS:2,9g - Azúcares:13,4g - Sal:2,3g</p>	<p>19</p> <p>Coliflor con bechamel gratinada ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Cordón bleu de pollo ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur sabor ⁽²⁾</p> <p>750,8Kcal - Prot:28,2g - Lip:39,3g - HC:69,0g AGS:12,2g - Azúcares:27,9g - Sal:2,9g</p>	<p>20</p> <p>Espirales gratinados ^(1, 2, 4, 10, 13) Filete de merluza a la plancha ⁽⁵⁾ Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>557,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:14,7g - HC:74,2g AGS:3,7g - Azúcares:14,5g - Sal:2,1g</p>
<p>23</p> <p>Arroz con verduras ^(11, 16) Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>668,5Kcal - Prot:36,2g - Lip:20,2g - HC:82,7g AGS:4,9g - Azúcares:15,5g - Sal:1,5g</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾ Salmón a la plancha ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur sabor ⁽²⁾</p> <p>556,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:24,2g - HC:54,4g AGS:5,1g - Azúcares:22,3g - Sal:2,0g</p>	<p>25</p> <p>Lentejas Tortilla de patata y cebolla ⁽⁴⁾ Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>645,0Kcal - Prot:21,9g - Lip:19,6g - HC:84,3g AGS:3,1g - Azúcares:15,9g - Sal:6,4g</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16) Albóndigas a la jardinera ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>572,0Kcal - Prot:20,3g - Lip:21,8g - HC:68,8g AGS:8,6g - Azúcares:17,5g - Sal:1,9g</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con tomate ^(1, 10, 13) Filete de merluza a la romana ^(1, 4, 5) Lechuga y aceitunas ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>612,6Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,2g - HC:77,6g AGS:3,1g - Azúcares:14,0g - Sal:2,5g</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
➤	🥚
🥬	Huevo
➤	🍖
🍆	carne
➤	🥚
🍖	Huevo
➤	🐟
carne	Pescado

Fruta Lácteo