

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Tallarines a la carbonara ^(nata, bacon) (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</p> <p>Gallo al horno ⁽⁵⁾</p> <p>Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>625,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:20,2g - HC:75,2g AGS:7,3g - Azúcares:15,7g - Sal:2,5g</p>	<p>3</p> <p>Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)</p> <p>Cocido completo estofado ^(ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17)</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>704,2Kcal - Prot:28,2g - Lip:23,6g - HC:87,9g AGS:7,1g - Azúcares:15,7g - Sal:1,7g</p>	<p>4</p> <p>Menestra de verduras salteadas ⁽¹¹⁾</p> <p>Pechuga de pollo horno/plancha</p> <p>Pisto de verduras salteado</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Yogur sabor ⁽²⁾</p> <p>573,2Kcal - Prot:43,7g - Lip:18,0g - HC:58,2g AGS:4,8g - Azúcares:28,4g - Sal:2,5g</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa de puerros ⁽⁵⁾</p> <p>Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>550,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:11,6g - HC:83,5g AGS:1,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,9g</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Croquetas de bacalao fritas ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</p> <p>Lechuga y queso fresco ^(2, 16)</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>531,7Kcal - Prot:13,1g - Lip:18,9g - HC:73,6g AGS:3,5g - Azúcares:24,2g - Sal:3,2g</p>
<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con arroz ^(1, 11, 16)</p> <p>Pavo guisado con cebolla</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>665,8Kcal - Prot:43,5g - Lip:20,2g - HC:72,8g AGS:4,7g - Azúcares:13,8g - Sal:1,7g</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾</p> <p>Lomo en salsa con verduritas ^(ensaladilla) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</p> <p>Patatas asadas con ajo y tomillo ^(1, 2, 4, 16)</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Yogur sabor ⁽²⁾</p> <p>656,1Kcal - Prot:37,4g - Lip:23,6g - HC:70,5g AGS:7,2g - Azúcares:23,6g - Sal:2,0g</p>	<p>11</p> <p>Carbanzos estofados con patatas ^(11, 16)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno ⁽⁴⁾</p> <p>Lechuga y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>607,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:19,2g - HC:80,5g AGS:2,6g - Azúcares:15,5g - Sal:1,3g</p>	<p>12</p> <p>Sopa paseo de la fama ^(1, 10, 13, 14)</p> <p>Hamburguesa Hollywood ^(1, 2, 4, 9, 10, 12, 16, 17)</p> <p>Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Batido red carpet ⁽²⁾</p> <p>862,2Kcal - Prot:33,5g - Lip:30,5g - HC:90,2g AGS:12,7g - Azúcares:19,7g - Sal:4,3g</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate ^(1, 10, 13)</p> <p>Salmón a la plancha ⁽⁵⁾</p> <p>Lechuga, tomate y aceitunas ^(5, 16)</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>613,8Kcal - Prot:26,9g - Lip:22,1g - HC:73,8g AGS:2,8g - Azúcares:14,2g - Sal:2,1g</p>
<p>16</p> <p>Menestra de verduras salteadas ^(10, 11, 17)</p> <p>Pechuga de pollo horno/plancha</p> <p>Lechuga y queso fresco ^(2, 16)</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>490,5Kcal - Prot:37,6g - Lip:17,9g - HC:41,3g AGS:4,8g - Azúcares:15,9g - Sal:2,7g</p>	<p>17</p> <p>Macarrones con salsa de tomate ^(1, 10, 13)</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾</p> <p>Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>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>18</p> <p>Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)</p> <p>Cocido completo estofado ^(ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17)</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>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>19</p> <p>Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾</p> <p>Lomo adobado al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)</p> <p>Lechuga iceberg ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>416,6Kcal - Prot:20,1g - Lip:12,5g - HC:53,4g AGS:2,6g - Azúcares:15,3g - Sal:4,0g</p>	<p>20</p> <p>Paella mixta ^(pollo, marisco) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)</p> <p>Gallo al horno ⁽⁵⁾</p> <p>Lechuga y aceitunas ^(5, 16)</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>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>23</p> <p>Espaguetis napolitana ^(salsa tomate, orégano) (1, 10, 13)</p> <p>Jamonicos de pollo asados</p> <p>Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>683,6Kcal - Prot:39,0g - Lip:24,2g - HC:74,4g AGS:5,4g - Azúcares:14,6g - Sal:1,9g</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras y hortalizas ^(acelga, judía, calabaza) (11, 16)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾</p> <p>Lechuga, tomate y aceitunas ^(5, 16)</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>531,9Kcal - Prot:14,3g - Lip:19,9g - HC:67,5g AGS:3,3g - Azúcares:17,3g - Sal:3,9g</p>	<p>25</p> <p>Alubias blancas con verduras ^(1, 2, 4, 11, 14, 16)</p> <p>Hamburguesa mixta horno/plancha ^(1, 2, 4, 10, 16)</p> <p>Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Yogur sabor ⁽²⁾</p> <p>768,2Kcal - Prot:32,3g - Lip:25,0g - HC:77,4g AGS:9,1g - Azúcares:22,6g - Sal:5,5g</p>	<p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Gallo en salsa de puerros ⁽⁵⁾</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>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>27</p>
<p>30</p>	<p>31</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...
 >	 Pasta/Arroz
 >	 Verdura
 >	 Verdura  Pasta/Arroz

Segundos platos

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 >	 carne  Pescado
 >	 Huevo  carne
 >	 Verdura  Huevo
 >	 Huevo  Pescado
 Fruta	 Lácteo