

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Garbanzos estofados con verduras ^(judía, tomate, zanahoria) (11) Lomo en salsa ⁽¹⁷⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 550,0Kcal - Prot:31,9g - Lip:18,5g - HC:62,2g AGS:3,5g - Azúcares:15,3g - Sal:1,4g	2 	3
6 Arroz con verduras ^(guisante, calabacín) (11) Jamoncitos de pollo al horno Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 629,4Kcal - Prot:35,9g - Lip:20,6g - HC:72,9g AGS:4,8g - Azúcares:11,6g - Sal:1,3g	7 Puré de calabaza Merluza en salsa verde ^(guisante) (5, 11) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 336,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:8,0g - HC:41,3g AGS:1,4g - Azúcares:13,4g - Sal:1,4g	8 Alubias estofadas ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 562,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:15,9g - HC:74,2g AGS:2,6g - Azúcares:13,4g - Sal:3,0g	9 Judías verdes con patatas salteadas ⁽¹¹⁾ Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera ^(menestra) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 535,2Kcal - Prot:19,4g - Lip:21,7g - HC:61,0g AGS:8,6g - Azúcares:15,5g - Sal:1,8g	10 Macarrones con salsa de tomate ^(1, 10, 13) Filete de merluza rebozado ^(1, 4, 5) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 552,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:16,7g - HC:69,9g AGS:2,6g - Azúcares:11,1g - Sal:1,4g
13 Fideuá con tomate ^(1, 10, 13) Gallo al horno ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 477,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:11,4g - HC:65,9g AGS:1,8g - Azúcares:11,1g - Sal:1,3g	14 Garbanzos estofados con verduras ^(judía, tomate, zanahoria) (11) Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 471,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:14,2g - HC:60,8g AGS:2,4g - Azúcares:11,2g - Sal:1,3g	15 Crema de zanahoria Croquetas de bacalao fritas ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 427,7Kcal - Prot:8,7g - Lip:13,5g - HC:64,6g AGS:1,8g - Azúcares:20,9g - Sal:2,2g	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 508,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:1,8g - Azúcares:13,7g - Sal:1,4g	17 Sopa de ave con fideos ^(1, 2, 4, 10, 13, 14) Pechuga de pollo horno/plancha Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 406,8Kcal - Prot:33,1g - Lip:7,3g - HC:50,5g AGS:1,6g - Azúcares:11,0g - Sal:7,6g
20 Lentejas estofadas con arroz ^(1, 11) Pavo guisado con cebolla Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 629,0Kcal - Prot:42,6g - Lip:20,1g - HC:64,9g AGS:4,7g - Azúcares:11,7g - Sal:1,5g	21 Puré de calabaza Lomo en salsa con verduritas ^(ensaladilla) (11, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 449,5Kcal - Prot:29,1g - Lip:16,3g - HC:43,7g AGS:4,3g - Azúcares:13,5g - Sal:1,4g	22 Garbanzos estofados con verduras ^(judía, tomate, zanahoria) (11) Tortilla de patata y calabacín horno ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 533,2Kcal - Prot:18,3g - Lip:15,9g - HC:71,6g AGS:2,1g - Azúcares:12,4g - Sal:0,8g	23 FESTIVO	24 Fideuá con tomate ^(1, 10, 13) Filete de merluza rebozado ^(1, 4, 5) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 552,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:16,7g - HC:69,9g AGS:2,6g - Azúcares:11,1g - Sal:1,4g
27 Menestra de verduras salteadas ⁽¹¹⁾ Pechuga de pollo horno/plancha Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 404,0Kcal - Prot:32,9g - Lip:10,0g - HC:41,9g AGS:2,1g - Azúcares:13,1g - Sal:1,3g	28 Fideuá con tomate ^(1, 10, 13) Merluza al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 479,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:11,4g - HC:66,3g AGS:1,8g - Azúcares:11,1g - Sal:1,3g	29 Lentejas estofadas ^(1, 11) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera ^(menestra) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 625,7Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,3g - HC:74,1g AGS:8,7g - Azúcares:13,4g - Sal:1,8g	30 Arroz con verduras ^(guisante, calabacín) (11) Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 478,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,2g - HC:75,6g AGS:2,5g - Azúcares:11,8g - Sal:1,3g	

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