

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
	<p>Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de tomate ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)</p> <p>Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>515,2Kcal - Prot:16,9g - Lip:21,8g - HC:58,4g AGS:8,5g - Azúcares:16,9g - Sal:1,9g</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Garbanzos estofados con verduras ^{(judía, tomate, zanahoria) (11, 16)}</p> <p>Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>680,2Kcal - Prot:19,8g - Lip:12,9g - HC:114,2g AGS:1,8g - Azúcares:17,9g - Sal:1,7g</p>	<p>Coliflor con patatas al ajoarriero ^{(ajo, pimentón) (16)}</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾</p> <p>Lechuga iceberg ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>520,0Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,0g - HC:64,0g AGS:3,1g - Azúcares:16,8g - Sal:3,4g</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras ^{(tomate, judía, calabacín) (1, 11, 16)}</p> <p>Jamoncitos de pollo asados al limón ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Yogur ⁽²⁾</p> <p>734,0Kcal - Prot:49,5g - Lip:24,4g - HC:74,8g AGS:7,2g - Azúcares:22,1g - Sal:1,7g</p>
13	14	15	16	17
<p>Arroz integral a la milanesa ^{(guisante, champiñón, magro) (11, 17)}</p> <p>Salmón en salsa ^{(tomate, pimiento, cebolla) (5)}</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>601,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:19,5g - HC:74,7g AGS:2,8g - Azúcares:14,3g - Sal:1,5g</p>	<p>Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16)</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate ⁽⁴⁾</p> <p>Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>507,4Kcal - Prot:21,7g - Lip:20,4g - HC:52,9g AGS:4,5g - Azúcares:17,7g - Sal:2,0g</p>	<p>Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria ^(11, 16)</p> <p>Escalope de pollo horno/plancha</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>632,0Kcal - Prot:38,9g - Lip:20,8g - HC:66,1g AGS:4,3g - Azúcares:13,5g - Sal:1,5g</p>	<p>Coditos al ajillo ^(1, 10, 13)</p> <p>Boloñesa vegetal ^(1, 9, 10, 11, 12)</p> <p>Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>600,1Kcal - Prot:30,3g - Lip:14,6g - HC:82,7g AGS:2,3g - Azúcares:17,1g - Sal:1,5g</p>	<p>Alubias blancas con verduras ^(1, 2, 4, 11, 14, 16)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)</p> <p>Lechuga iceberg ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Yogur ⁽²⁾</p> <p>720,1Kcal - Prot:44,4g - Lip:24,5g - HC:73,0g AGS:7,2g - Azúcares:21,0g - Sal:4,8g</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de calabacín y queso</p> <p>Cerdo a la jardinera con patatas guisado ^{(menestra) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)}</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>551,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:17,9g - HC:58,5g AGS:4,6g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g</p>	<p>Macarrones integrales Bella aurora ^{(bechamel, tomate) (1, 2, 10, 12, 13, 14)}</p> <p>Merluza a la mediterranea (tomate, pimiento y cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>652,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:11,6g - HC:101,3g AGS:2,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,4g</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras ^{(tomate, judía, calabacín) (1, 11, 16)}</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno ⁽⁴⁾</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>601,1Kcal - Prot:22,4g - Lip:17,6g - HC:80,8g AGS:2,8g - Azúcares:15,2g - Sal:1,2g</p>		
27	28	29	30	
<p>Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento y calabacín)</p> <p>Abadejo guisado en salsa de tomate</p> <p>Pan integral ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>606,7Kcal - Prot:20,4g - Lip:8,1g - HC:107,9g AGS:1,4g - Azúcares:15,2g - Sal:1,3g</p>	<p>Judías verdes salteadas con zanahoria</p> <p>Muslitos de pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>675,1Kcal - Prot:21,0g - Lip:20,4g - HC:52,6g AGS:6,8g - Azúcares:16,7g - Sal:2,4g</p>	<p>Sopa de cocido con fideos integrales ^(1, 10, 13, 17)</p> <p>Cocido completo estofado ^{(garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) (11)}</p> <p>Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>521,8Kcal - Prot:24,6g - Lip:6,1g - HC:84,6g AGS:0,9g - Azúcares:15,5g - Sal:1,0g</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas con picatostes ^(1, 2, 10, 11, 16)</p> <p>Huevos cocidos rellenos con atún ^(4, 5, 10)</p> <p>Tomate aliñado ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>781,3Kcal - Prot:31,3g - Lip:34,8g - HC:79,5g AGS:7,3g - Azúcares:17,8g - Sal:2,9g</p>	



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 <input type="radio"/> Pasta/Arroz <input type="radio"/>

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Huevo	>	carne <input type="radio"/> Pescado <input type="radio"/>
Pescado	>	Huevo <input type="radio"/> carne <input type="radio"/>
Legumbres	>	Verdura <input type="radio"/> Huevo <input type="radio"/>
carne	>	Huevo <input type="radio"/> Pescado <input type="radio"/>
Fruta	<input type="radio"/>	Lácteo <input type="radio"/>