

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Lentejas estofadas con arroz <sup>(1, 11)</sup> Pavo guisado con cebolla Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>629,0Kcal - Prot:42,6g - Lip:20,1g - HC:64,9g AGS:4,7g - Azúcares:11,7g - Sal:1,5g</p>	<p>2</p> <p>Puré de calabaza Lomo en salsa con verduritas <sup>(ensaladilla) (11, 17)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>449,5Kcal - Prot:29,1g - Lip:16,3g - HC:43,7g AGS:4,3g - Azúcares:13,5g - Sal:1,4g</p>	<p>3</p> <p>Garbanzos estofados con verduras <sup>(judía, tomate, zanahoria) (11)</sup> Tortilla de patata y calabacín horno <sup>(4)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>533,2Kcal - Prot:18,3g - Lip:15,9g - HC:71,6g AGS:2,1g - Azúcares:12,4g - Sal:0,8g</p>	<p>4</p> <p>Judías verdes con patatas al vapor <sup>(11)</sup> Jamoncitos de pollo al horno Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>521,1Kcal - Prot:35,9g - Lip:20,4g - HC:44,5g AGS:4,8g - Azúcares:12,6g - Sal:1,2g</p>	<p>5</p> <p>Fideuá con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Filete de merluza rebozado <sup>(1, 4, 5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>552,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:16,7g - HC:69,9g AGS:2,6g - Azúcares:11,1g - Sal:1,4g</p>
<p>8</p> <p>Menestra de verduras salteadas <sup>(11)</sup> Pechuga de pollo horno/plancha Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>404,0Kcal - Prot:32,9g - Lip:10,0g - HC:41,9g AGS:2,1g - Azúcares:13,1g - Sal:1,3g</p>	<p>9</p> <p>Fideuá con tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Merluza al horno con ajo y perejil <sup>(5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>479,8Kcal - Prot:24,9g - Lip:11,4g - HC:66,3g AGS:1,8g - Azúcares:11,1g - Sal:1,3g</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas <sup>(1, 11)</sup> Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera <sup>(menestra) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>625,7Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,3g - HC:74,1g AGS:8,7g - Azúcares:13,4g - Sal:1,8g</p>	<p>11</p> <p>Arroz con verduras <sup>(guisante, calabacín) (11)</sup> Tortilla francesa horno <sup>(4)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>478,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,2g - HC:75,6g AGS:2,5g - Azúcares:11,8g - Sal:1,3g</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>
<p>15</p> <p>Macarrones napolitana <sup>(salsa tomate, orégano) (1, 10, 13)</sup> Jamoncitos de pollo al horno Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>612,9Kcal - Prot:37,6g - Lip:21,0g - HC:66,0g AGS:4,8g - Azúcares:11,6g - Sal:1,3g</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras y hortalizas <sup>(acelga, judía, calabaza) (11)</sup> Skipper de bacalao frito <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>446,8Kcal - Prot:17,4g - Lip:15,5g - HC:56,3g AGS:2,3g - Azúcares:12,8g - Sal:0,9g</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas <sup>(11)</sup> Hamburguesa mixta al horno <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>608,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:17,5g - HC:60,9g AGS:6,2g - Azúcares:13,0g - Sal:2,0g</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate Gallo en salsa de puerros <sup>(5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>508,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:1,8g - Azúcares:13,7g - Sal:1,4g</p>	<p>19</p> <p>Sopa de pescado con pasta <sup>(1, 5, 10, 13, 14)</sup> Tortilla de patata y cebolla horno <sup>(4)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>466,4Kcal - Prot:14,2g - Lip:15,7g - HC:62,7g AGS:2,7g - Azúcares:12,0g - Sal:3,0g</p>
<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Pavo con patatas guisado Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>473,3Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,6g - HC:54,1g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,6g</p>	<p>23</p> <p>Arroz con verduras <sup>(guisante, calabacín) (11)</sup> Tortilla francesa horno <sup>(4)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>478,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,2g - HC:75,6g AGS:2,5g - Azúcares:11,8g - Sal:1,3g</p>	<p>24</p> <p>Garbanzos estofados con verduras <sup>(judía, tomate, zanahoria) (11)</sup> Lomo en salsa <sup>(17)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>550,0Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,5g - HC:62,2g AGS:3,5g - Azúcares:15,3g - Sal:1,4g</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras y hortalizas <sup>(acelga, judía, calabaza) (11)</sup> Cordón bleu de pavo frito <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>548,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:27,7g - HC:57,4g AGS:6,1g - Azúcares:14,4g - Sal:2,0g</p>	<p>26</p> <p>Espirales con salsa de tomate <sup>(1, 10, 13)</sup> Filete de merluza a la plancha <sup>(5)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>446,7Kcal - Prot:24,7g - Lip:9,5g - HC:65,3g AGS:1,4g - Azúcares:11,3g - Sal:1,3g</p>
<p>29</p> <p>Arroz con verduras <sup>(guisante, calabacín) (11)</sup> Jamoncitos de pollo al horno Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>628,4Kcal - Prot:35,9g - Lip:20,6g - HC:72,9g AGS:4,8g - Azúcares:11,6g - Sal:1,3g</p>	<p>30</p> <p>Puré de calabaza Merluza en salsa verde <sup>(guisante) (5, 11)</sup> Pan <sup>(1)</sup> Fruta fresca</p> <p>330,7Kcal - Prot:23,6g - Lip:8,0g - HC:41,3g AGS:1,4g - Azúcares:13,4g - Sal:1,4g</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