

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Puré de lentejas con verduras y pollo ^(1, 11) Pavo guisado con cebolla Fruta fresca 513,5Kcal - Prot:37,8g - Lip:20,8g - HC:39,7g AGS:4,9g - Azúcares:13,9g - Sal:0,9g	Puré de verduras con pescado ^(5, 11) Lomo en salsa con verduritas ^{(ensaladilla) (11, 17)} Fruta fresca 481,7Kcal - Prot:35,7g - Lip:18,7g - HC:38,6g AGS:4,6g - Azúcares:14,8g - Sal:0,8g	Puré de garbanzos con verduras y pollo ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata y calabacín horno ⁽⁴⁾ Fruta fresca 434,9Kcal - Prot:15,5g - Lip:15,6g - HC:51,7g AGS:2,5g - Azúcares:14,2g - Sal:0,2g	Puré de verduras con ternera ⁽¹¹⁾ Jamoncitos de pollo al horno Fruta fresca 509,1Kcal - Prot:37,5g - Lip:23,2g - HC:34,0g AGS:5,6g - Azúcares:13,3g - Sal:0,7g	Puré de verduras con pescado ^(5, 11) Filete de merluza rebozado ^(1, 4, 5) Fruta fresca 424,7Kcal - Prot:29,9g - Lip:15,5g - HC:37,8g AGS:2,6g - Azúcares:13,3g - Sal:0,9g
8	9	10	11	12
Puré de verduras con pollo ⁽¹¹⁾ Pechuga de pollo horno/plancha Fruta fresca 439,2Kcal - Prot:40,5g - Lip:14,3g - HC:33,8g AGS:3,0g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g	Puré de verduras con pescado ^(5, 11) Merluza al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Fruta fresca 351,7Kcal - Prot:27,1g - Lip:10,2g - HC:34,1g AGS:1,7g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g	Puré de garbanzos con verduras y pollo ⁽¹¹⁾ Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera ^{(menestra) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)} Fruta fresca 535,3Kcal - Prot:21,9g - Lip:23,5g - HC:54,3g AGS:8,9g - Azúcares:15,5g - Sal:1,2g	Puré de verduras con pescado ^(5, 11) Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Fruta fresca 362,3Kcal - Prot:22,7g - Lip:14,3g - HC:36,8g AGS:2,8g - Azúcares:13,5g - Sal:0,7g	FESTIVO
15	16	17	18	19
Puré de verduras con pollo ⁽¹¹⁾ Jamoncitos de pollo al horno Fruta fresca 540,8Kcal - Prot:42,4g - Lip:24,6g - HC:34,0g AGS:5,8g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g	Puré de verduras con ternera ⁽¹¹⁾ Bacalao en salsa de zanahorias ⁽⁵⁾ Fruta fresca 352,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:10,7g - HC:37,7g AGS:2,0g - Azúcares:17,0g - Sal:0,8g	Puré de alubias con verduras y pollo ⁽¹¹⁾ Hamburguesa mixta al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Fruta fresca 508,9Kcal - Prot:22,0g - Lip:18,3g - HC:40,6g AGS:6,6g - Azúcares:13,9g - Sal:1,4g	Puré de verduras con pescado ^(5, 11) Gallo en salsa de puerros ⁽⁵⁾ Fruta fresca 377,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:10,4g - HC:38,1g AGS:1,7g - Azúcares:17,3g - Sal:0,9g	Puré de verduras con pescado ^(5, 11) Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾ Fruta fresca 456,2Kcal - Prot:18,3g - Lip:17,7g - HC:50,0g AGS:3,0g - Azúcares:14,8g - Sal:2,4g
22	23	24	25	26
Puré de verduras con pollo ⁽¹¹⁾ Pavo guisado con cebolla Fruta fresca 533,4Kcal - Prot:41,0g - Lip:23,6g - HC:35,6g AGS:5,5g - Azúcares:14,5g - Sal:1,0g	Puré de verduras con pescado ^(5, 11) Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Fruta fresca 362,3Kcal - Prot:22,7g - Lip:14,3g - HC:36,8g AGS:2,8g - Azúcares:13,5g - Sal:0,7g	Puré de garbanzos con verduras y pollo ⁽¹¹⁾ Lomo en salsa con verduritas ^{(ensaladilla) (11, 17)} Fruta fresca 492,2Kcal - Prot:34,4g - Lip:18,2g - HC:42,9g AGS:4,5g - Azúcares:14,3g - Sal:0,8g	Puré de verduras con ternera ⁽¹¹⁾ Pechuga de pollo horno/plancha Fruta fresca 407,5Kcal - Prot:35,6g - Lip:12,9g - HC:33,8g AGS:2,8g - Azúcares:13,3g - Sal:0,7g	Puré de verduras con pescado ^(5, 11) Filete de merluza a la plancha ⁽⁵⁾ Fruta fresca 349,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:10,2g - HC:33,8g AGS:1,7g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g
29	30			
Puré de verduras con pollo ⁽¹¹⁾ Jamoncitos de pollo al horno Fruta fresca 540,8Kcal - Prot:42,4g - Lip:24,6g - HC:34,0g AGS:5,8g - Azúcares:13,3g - Sal:0,8g	Puré de verduras con pescado ^(5, 11) Merluza en salsa verde ^{(guisante) (5, 11)} Fruta fresca 359,9Kcal - Prot:23,2g - Lip:10,3g - HC:36,3g AGS:1,7g - Azúcares:14,7g - Sal:0,8g			

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