

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Fideuá con tomate ^(1, 10, 13) Merluza al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 479,8Kcal - Prot:24,9g - Lip:11,4g - HC:66,3g AGS:1,8g - Azúcares:11,1g - Sal:1,3g	Lentejas estofadas ^(1, 11) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera ^(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	Arroz con verduras ^{(guisante, calabacín) (11)} Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 479,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,2g - HC:75,6g AGS:2,5g - Azúcares:11,8g - Sal:1,3g	Crema de calabacín Gallo al horno ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 311,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:7,9g - HC:37,9g AGS:1,3g - Azúcares:11,2g - Sal:1,3g
7	8	9	10	11
Macarrones napolitana ^{(salsa tomate, orégano) (1, 10, 13)} Jamoncitos de pollo al horno Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 612,9Kcal - Prot:37,6g - Lip:21,0g - HC:66,0g AGS:4,9g - Azúcares:11,6g - Sal:1,3g		Alubias estofadas ⁽¹¹⁾ Hamburguesa mixta al horno ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 608,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:17,5g - HC:60,9g AGS:6,2g - Azúcares:13,0g - Sal:2,0g	Arroz con salsa de tomate Gallo 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	Sopa de pescado con fideos ^(1, 5, 10, 13, 14) Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 466,4Kcal - Prot:14,2g - Lip:15,7g - HC:62,7g AGS:2,7g - Azúcares:12,0g - Sal:3,0g
14	15	16	17	18
Crema de zanahoria Pavo con patatas guisado Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 473,3Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,6g - HC:54,1g AGS:3,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,6g	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	Garbanzos estofados con verduras ⁽¹¹⁾ Lomo en salsa ⁽¹⁷⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 550,0Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,5g - HC:62,2g AGS:3,5g - Azúcares:15,3g - Sal:1,4g	Crema de verduras y hortalizas ⁽¹¹⁾ Cordón bleu de pavo frito ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10) Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 549,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:27,7g - HC:57,4g AGS:8,1g - Azúcares:14,5g - Sal:2,0g	Espirales con salsa de tomate ^(1, 10, 13) Filete de merluza a la plancha ⁽⁵⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 446,7Kcal - Prot:24,7g - Lip:8,5g - HC:65,3g AGS:1,4g - Azúcares:11,3g - Sal:1,3g
21	22	23	24	25
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:4,9g - Azúcares:11,6g - Sal:1,3g	Puré de calabaza Merluza en salsa verde ^{(guisante) (5, 11)} Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 336,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:8,0g - HC:41,3g AGS:1,4g - Azúcares:13,4g - Sal:1,4g	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	Judías verdes con patatas salteadas ⁽¹¹⁾ Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera ^(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	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
28	29	30		
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	Garbanzos estofados con verduras ^{(judía, tomate, zanahoria) (11)} Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca 471,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:14,2g - HC:60,8g AGS:2,4g - Azúcares:11,2g - Sal:1,3g	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		

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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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 Pasta/Arroz

Segundos platos

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