

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sopa de cocido con fideos integrales <sup>(1, 10, 13, 17)</sup>                                                                                                                                                                                                                                                    | Arroz tres delicias <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup><br>Caballa en salsa de tomate <sup>(5)</sup><br>Pan <sup>(1, 2, 10)</sup><br>Yogur <sup>(2)</sup>                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Cocido completo estofado <sup>(ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)</sup> (1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17)<br>Pan <sup>(1, 2, 10)</sup><br>Fruta fresca<br>707,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:23,9g - HC:86,8g AGS:7,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g                                                                    | 734,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,2g - HC:88,9g AGS:6,2g - Azúcares:20,8g - Sal:2,1g                                                                                                                                                                                                                 |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Lentejas a la riojana <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup><br>Tortilla de patata y cebolla horno <sup>(4, 11)</sup><br>Ensalada de lechuga y maíz <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup><br>Fruta fresca<br>767,8Kcal - Prot:26,3g - Lip:33,2g - HC:81,9g AGS:8,0g - Azúcares:16,4g - Sal:4,0g | Macarrones integrales al pomodoro <sup>(salsa tomate, albahaca)</sup> (1, 10, 13, 14)<br>Merluza en salsa verde <sup>(guisante)</sup> (5, 11, 16)<br>Ensalada de lechuga y tomate <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1, 2, 10)</sup><br>Fruta fresca<br>520,1Kcal - Prot:24,4g - Lip:12,3g - HC:72,7g AGS:1,7g - Azúcares:16,7g - Sal:1,8g | Crema de calabaza <sup>(16)</sup><br>Salteado de garbanzos con tiras de pollo <sup>(11, 14)</sup><br>Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup><br>Fruta fresca<br>519,7Kcal - Prot:20,7g - Lip:11,8g - HC:75,2g AGS:1,5g - Azúcares:18,9g - Sal:1,4g                                                                               | Paella de verduras <sup>(zanahoria, cebolla y calabacin)</sup> (11, 16)<br>Abadejo guisado en salsa napolitana <sup>(5)</sup><br>Ensalada de lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1, 2, 10)</sup><br>Fruta fresca<br>559,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:11,8g - HC:85,2g AGS:1,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g            | Brócoli salteado con ajo y cebolla<br>Hamburguesa mixta horno/plancha <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup><br>Puré de patata <sup>(2, 10, 16)</sup><br>Pan <sup>(1, 2, 10)</sup><br>Yogur <sup>(2)</sup><br>696,0Kcal - Prot:32,9g - Lip:25,6g - HC:81,1g AGS:9,7g - Azúcares:23,8g - Sal:2,7g         |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Judías verdes con patatas salteadas <sup>(11, 16)</sup><br>Magro de cerdo con salsa de zanahorias <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup><br>Ensalada de lechuga y maíz <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1, 2, 10)</sup><br>Fruta fresca<br>539,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:17,7g - HC:60,9g AGS:3,9g - Azúcares:20,8g - Sal:1,9g                  | Sopa de cocido con fideos integrales <sup>(1, 10, 13, 17)</sup><br>Cocido completo estofado <sup>(ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)</sup> (1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17)<br>Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup><br>Fruta fresca<br>700,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:24,1g - HC:83,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g | Arroz con salsa de tomate<br>Salmón al horno con eneldo <sup>(5)</sup><br>Ensalada de lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1, 2, 10)</sup><br>Fruta fresca<br>583,9Kcal - Prot:21,6g - Lip:18,8g - HC:80,0g AGS:2,2g - Azúcares:13,6g - Sal:1,7g                                                                   | Alubias blancas con verduras <sup>(1, 2, 4, 11, 14, 16)</sup><br>Tortilla francesa horno <sup>(4)</sup><br>Ensalada de lechuga y tomate <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1, 2, 10)</sup><br>Yogur <sup>(2)</sup><br>621,9Kcal - Prot:31,5g - Lip:19,8g - HC:76,5g AGS:5,2g - Azúcares:21,7g - Sal:4,7g |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Menestra de verduras salteadas <sup>(11)</sup><br>Cordon bleu de pollo frito <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)</sup><br>Ensalada de lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup><br>Fruta fresca<br>562,0Kcal - Prot:15,8g - Lip:29,9g - HC:53,4g AGS:6,4g - Azúcares:17,9g - Sal:2,2g         | Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados <sup>(1, 2, 4, 10, 13)</sup><br>Albóndigas de soja guisadas a la jardinera <sup>(1, 2, 4, 10, 11)</sup><br>Ensalada de lechuga y zanahoria <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1, 2, 10)</sup><br>750,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:24,3g - HC:100,2g AGS:4,3g - Azúcares:20,2g - Sal:2,0g  | Lentejas estofadas con verduras <sup>(menestra)</sup> (1, 11, 16)<br>Tortilla de patata y calabacin horno <sup>(4)</sup><br>Ensalada de lechuga y tomate <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup><br>Fruta fresca<br>605,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:17,9g - HC:79,4g AGS:2,7g - Azúcares:16,5g - Sal:1,3g        | Arroz a la zamorana <sup>(magro, panceta, tocino)</sup> (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)<br>Merluza al horno con ajo y perejil <sup>(5)</sup><br>Pan <sup>(1, 2, 10)</sup><br>Fruta fresca<br>556,0Kcal - Prot:24,7g - Lip:14,4g - HC:80,1g AGS:3,1g - Azúcares:12,6g - Sal:1,6g                                          | Crema de calabaza y zanahoria <sup>(16)</sup><br>Ragout de ternera con patatas <sup>(tomate, cebolla, zanahoria)</sup> (2, 10, 16)<br>Pan <sup>(1, 2, 10)</sup><br>Yogur <sup>(2)</sup><br>666,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:29,9g - HC:67,6g AGS:11,0g - Azúcares:25,6g - Sal:1,8g                     |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Crema de calabacin <sup>(16)</sup><br>Contramuslo de pollo con salsa de mostaza y miel <sup>(4, 10, 13, 16)</sup><br>Ensalada de lechuga <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup><br>Fruta fresca<br>567,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:27,4g - HC:50,7g AGS:5,0g - Azúcares:20,1g - Sal:2,4g          | Guiso de alubias con verduritas <sup>(tomate, pimiento, calabacin y zanahoria)</sup> (11, 16)<br>Tortilla francesa horno <sup>(4)</sup><br>Ensalada de lechuga y zanahoria <sup>(16)</sup><br>Pan <sup>(1, 2, 10)</sup><br>Fruta fresca<br>541,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,7g - HC:70,6g AGS:2,8g - Azúcares:15,9g - Sal:1,8g        | Patatas estofadas con costillas <sup>(16, 17)</sup><br>Merluza en salsa de puerros <sup>(5)</sup><br>Ensalada de lechuga y tomate <sup>(16)</sup><br>Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup><br>Fruta fresca<br>504,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:14,4g - HC:64,7g AGS:2,6g - Azúcares:18,9g - Sal:1,8g                               | Sopa de cocido con fideos integrales <sup>(1, 10, 13, 17)</sup><br>Cocido completo estofado <sup>(ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla)</sup> (1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17)<br>Pan <sup>(1, 2, 10)</sup><br>Fruta fresca<br>707,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:23,9g - HC:86,8g AGS:7,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

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     |  Lácteo                                                                                              |