

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados ^(1, 2, 4, 10, 13) Merluza en salsa verde ^{(guisante) (5, 11, 16)} Ensalada de lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 548,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:68,9g AGS:3,5g - Azúcares:17,0g - Sal:2,1g		Arroz a la mexicana ⁽¹¹⁾ Taco de verduras superfood ^{(garbanzo, calabacín, pimiento, lechuga y maíz) (1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 16)} Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 596,8Kcal - Prot:14,9g - Lip:11,6g - HC:103,0g AGS:2,6g - Azúcares:17,1g - Sal:1,8g	Coliflor salteada a la gallega ^{(patata, pimentón) (16)} Jamonicos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 547,9Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,0g - HC:53,7g AGS:4,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g	Lentejas estofadas con verduras ^{(menestra) (1, 11, 16)} Tortilla de patata y cebolla horno ^(4, 11) Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur ⁽²⁾ 720,0Kcal - Prot:30,1g - Lip:23,4g - HC:90,8g AGS:5,6g - Azúcares:22,2g - Sal:3,7g
14	15	16	17	18
Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Coditos a la boloñesa de soja ^{(salsa tomate) (1, 9, 10, 11, 12, 13)} Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 553,8Kcal - Prot:18,2g - Lip:9,0g - HC:93,8g AGS:1,2g - Azúcares:24,9g - Sal:1,8g	Arroz a la milanesa ^{(guisante y magro) (2, 10, 11, 16, 17)} Salmón en salsa de naranja ^(1, 5, 16) Ensalada de lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 661,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:20,4g - HC:90,0g AGS:2,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,9g	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria ^(11, 16) Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 557,1Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,8g - HC:89,0g AGS:2,8g - Azúcares:16,0g - Sal:1,9g	Sopa de picadillo con fideos integrales ^{(huevo cocido) (1, 4, 10, 13, 14, 16)} Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 659,7Kcal - Prot:35,7g - Lip:25,0g - HC:68,9g AGS:6,1g - Azúcares:13,8g - Sal:1,8g	Patatas estofadas con costillas ^(16, 17) Abadejo guisado a la riojana ^{(pimiento rojo) (1, 5, 16)} Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur ⁽²⁾ 607,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:18,3g - HC:75,2g AGS:5,2g - Azúcares:22,4g - Sal:2,1g
21	22	23	24	25
Paella mixta ^{(pollo, marisco) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)} Albóndigas de soja con salsa de tomate ^(1, 2, 4, 10, 11, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 712,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,7g - HC:85,0g AGS:8,9g - Azúcares:15,4g - Sal:2,7g	Lentejas estofadas con verduritas ^{(ensaladilla) (1, 11, 16)} Merluza al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 526,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:11,7g - HC:70,7g AGS:1,8g - Azúcares:14,0g - Sal:1,8g	Crema de calabacín y queso ^(2, 4, 10, 16) Cerdo a la jardinera con patatas guisado ^{(menestra y verduras) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)} Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 506,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:17,7g - HC:53,7g AGS:5,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g	Alubias pintas estofadas con bacón ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 583,2Kcal - Prot:28,6g - Lip:20,8g - HC:66,6g AGS:4,7g - Azúcares:15,8g - Sal:2,5g	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados ^(1, 2, 4, 10, 13) Skipper de bacalao frito ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada de lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur ⁽²⁾ 726,9Kcal - Prot:31,2g - Lip:25,6g - HC:89,4g AGS:6,9g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g
28	29	30		
Crema de verduras y hortalizas de temporada con picatostes ^(1, 2, 10, 11, 16) Cinta de lomo a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Tomate aliñado ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 659,2Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,3g - HC:82,0g AGS:4,8g - Azúcares:18,1g - Sal:2,7g	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria ^(1, 2, 4, 11, 14, 16) Huevos cocidos con bechamel gratinados ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 640,5Kcal - Prot:30,7g - Lip:26,1g - HC:72,4g AGS:7,4g - Azúcares:17,2g - Sal:5,1g	Menestra de verduras salteadas ⁽¹¹⁾ Ragout de pavo ^{(tomate, cebolla, zanahoria) (1)} Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 463,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:18,8g - HC:42,6g AGS:3,8g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g		

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.

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.

03 Sostenibilidad

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

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