

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Judías verdes salteadas al ajillo ⁽¹¹⁾ Albóndigas mixtas con salsa de tomate ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Patatas dado fritas ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10) Fruta fresca 645,0Kcal - Prot:20,8g - Lip:27,8g - HC:72,3g AGS:9,1g - Azúcares:19,8g - Sal:2,2g	Arroz a la mexicana ⁽¹¹⁾ Taco de verduras superfood ^(garbanzo, calabacín, pimienta, lechuga y maíz) (1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 596,8Kcal - Prot:14,8g - Lip:11,8g - HC:103,0g AGS:2,6g - Azúcares:17,1g - Sal:1,8g	Coliflor salteada a la gallega ^(patata, pimentón) (16) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10) 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) Yogur ⁽²⁾ 720,0Kcal - Prot:30,1g - Lip:23,4g - HC:90,8g AGS:5,6g - Azúcares:22,2g - Sal:3,7g
9	10	11	12	13
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:24,8g - Sal:1,6g	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) 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:69,0g 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) Fruta fresca 659,7Kcal - Prot:35,7g - Lip:25,0g - HC:68,8g 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) Yogur ⁽²⁾ 607,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:18,3g - HC:75,2g AGS:5,2g - Azúcares:22,4g - Sal:2,1g
16	17	18	19	20
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) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 686,9Kcal - Prot:19,5g - Lip:18,9g - HC:101,7g AGS:2,4g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g	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) 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 508,6Kcal - 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) 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) Yogur ⁽²⁾ 726,9Kcal - Prot:31,2g - Lip:25,6g - HC:89,4g AGS:6,9g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g
23	24	25	26	27
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:4,6g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimienta 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) Fruta fresca 680,5Kcal - 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:18,9g - HC:42,6g AGS:3,8g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g	Sopa de cocido con fideos integrales ^(1, 10, 13, 17) Cocido completo estofado ^(ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Pan ^(1, 2, 10) Fruta fresca 707,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:23,9g - HC:86,8g AGS:7,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g	Arroz tres delicias ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Caballa en salsa de tomate ⁽⁵⁾ Pan ^(1, 2, 10) Yogur ⁽²⁾ 734,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,2g - HC:88,9g AGS:6,2g - Azúcares:20,8g - Sal:2,1g
30				
Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Tortilla de patata y cebolla horno ^(4, 11) Ensalada de lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 767,8Kcal - Prot:26,3g - Lip:33,2g - HC:81,0g AGS:8,0g - Azúcares:15,4g - Sal:4,0g				

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