

LUNES

6
Ensalada de lechuga, tomate y atún ⁽⁵⁾
Macarrones integrales con tomate, huevo y queso ^(1, 2, 4, 10, 13)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
716,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:28,4g - HC:80,9g AGS:7,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,0g

13
Ensalada de lechuga, tomate y queso ^(2, 4)
Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
663,5Kcal - Prot:21,6g - Lip:25,0g - HC:81,7g AGS:6,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

20
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana
Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
573,6Kcal - Prot:15,6g - Lip:15,2g - HC:89,1g AGS:2,4g - Azúcares:21,0g - Sal:1,4g

27
Pisto de verduras
Asado de pollo con patatas ^(1, 2, 4, 16)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
459,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:55,3g AGS:3,3g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g

MARTES

7
Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y queso ^(2, 16)
Potaje con albondigas de bacalao ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca
581,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:18,0g - HC:81,9g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,5g

14
Ensalada ^{(lechuga, tomate, pepino y remolacha) (16)}
Lentejas con jamón ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca
489,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:13,6g - HC:65,1g AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g

21
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Potaje de garbanzos con espinacas con huevo ^(4, 11)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca
536,1Kcal - Prot:18,4g - Lip:17,6g - HC:68,3g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g

28
Lechuga, tomate, zanahoria, york y maíz ^(1, 2, 4, 10, 16)
Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca
440,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:10,8g - HC:64,9g AGS:2,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES

1
Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz)
Macarrones con caballa
Fruta fresca
612,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:18,1g - HC:89,2g AGS:4,2g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g

8
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas ⁽¹⁶⁾
Arroz con magra y verduras de proximidad ^(2, 10, 11, 16)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g

15
Lechuga, aceitunas y remolacha ^(5, 16)
Arroz con rape ^(5, 10)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
532,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:9,1g - HC:91,8g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g

22
Ensalada ^{(lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) (16)}
Guiso de pavo con champiñón ⁽¹⁶⁾
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
498,0Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,1g - HC:58,5g AGS:3,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g

29
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, piña ⁽¹⁶⁾
Paella de marisco ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g

JUEVES

2
Sopa de ave con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16)
Cocido completo ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)
Ensalada
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca
696,1Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,1g - HC:97,4g AGS:3,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,3g

9
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo ⁽⁴⁾
Lentejas estofadas ^(1, 11)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca
584,5Kcal - Prot:23,4g - Lip:15,0g - HC:80,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g

16
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún ⁽⁵⁾
Olla gitana ^(10, 11, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca
519,0Kcal - Prot:16,6g - Lip:15,3g - HC:70,2g AGS:2,3g - Azúcares:19,9g - Sal:1,2g

23
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y paleta de york ^(1, 2, 4, 10, 16)
Arroz integral con habichuelas ⁽¹¹⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca
681,6Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,9g - HC:108,4g AGS:2,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g

30
Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) ^(2, 4)
Fabada ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca
647,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,3g - HC:80,8g AGS:5,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g

VIERNES

3
Arroz a la cubana con huevo ^(1, 2, 4, 10, 16)
Salchichas de ave ^(1, 2, 4, 10, 16)
Ensalada
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
641,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:18,7g - HC:92,4g AGS:4,5g - Azúcares:15,5g - Sal:2,4g

10
Crema de verduras ⁽¹¹⁾
Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
447,7Kcal - Prot:19,2g - Lip:9,7g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

17
Judías verdes salteadas con jamón york ^(1, 2, 4, 10, 11, 16)
Pollo en salsa
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
391,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:12,7g - HC:46,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,3g

24
Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾
Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
429,5Kcal - Prot:18,7g - Lip:7,3g - HC:68,1g AGS:1,2g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g

31
Sopa de picadillo ^(1, 4, 10, 13, 14, 16)
Hamburguesa de pollo completa ^(1, 2, 4, 9, 10, 12, 16)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
747,4Kcal - Prot:40,4g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:19,0g - Sal:2,6g

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



Segundos platos



