

LUNES

3
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)
Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
620,2Kcal - Prot:20,9g - Lip:22,3g - HC:80,8g AGS:10,6g - Azúcares:20,4g - Sal:2,3g

10

Ensalada de lechuga, tomate, queso y maíz ^(2, 4)
Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
612,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:18,1g - HC:89,2g AGS:4,2g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g

17

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y atún ⁽⁵⁾
Espaguetis 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

24

Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y queso ^(2, 4)
Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)
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

MARTES

4
Ensalada de lechuga, tomate, caballa y maíz ^(5, 16)
Olla gitana ⁽¹¹⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca
620,4Kcal - Prot:22,1g - Lip:17,0g - HC:83,7g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g

11

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas ⁽¹⁶⁾
Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca
497,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:16,0g - HC:67,9g AGS:2,6g - Azúcares:19,0g - Sal:1,5g

18

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

25

Ensalada de lechuga, tomate, pepino y remolacha ⁽¹⁶⁾
Lentejas con jamón ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
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

MIÉRCOLES

5
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha ⁽¹⁶⁾
Arroz con pollo y verduras ^(1, 10, 13)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

12

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo ⁽⁴⁾
Estofado de ternera
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
548,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:22,1g - HC:67,1g AGS:5,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g

19

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas ⁽¹⁶⁾
Arroz con magra y verduras de proximidad ^(2, 10, 11, 16, 17)
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

26

Ensalada de lechuga, aceitunas, cebolla 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

JUEVES

6
Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾
Merluza a la vasca ^(1, 4, 5, 6, 11, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca
520,9Kcal - Prot:24,8g - Lip:16,5g - HC:64,6g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g

13

Sopa de ave con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16, 17)
Cocido completo ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)
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

20

Crema de verduras ⁽¹¹⁾
Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca
447,7Kcal - Prot:19,2g - Lip:9,7g - HC:86,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

27

Judías verdes salteadas con jamón york ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Pollo en salsa
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca
357,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,7g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g

VIERNES

7
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla ⁽¹⁶⁾
Lentejas con jamon ^(1, 11, 17)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
592,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:16,0g - HC:78,8g AGS:3,0g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g

14

Arroz a la cubana con huevo ^(3, 16)
Salchichas de ave al horno ^(9, 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

21

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y huevo ⁽³⁾
Lentejas estofadas ^(1, 11)
Pan blanco ⁽¹⁾
Fruta fresca
584,5Kcal - Prot:23,4g - Lip:15,0g - HC:80,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g

28

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

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.

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

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
