

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Ensalada de lechuga, tomate, queso y maíz (2) 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	3 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:19,9g - Sal:1,5g	4 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	5 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	6 Arroz a la cubana con huevo (1, 2, 4, 10, 16) Salchichas de ave al horno (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
9 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	10 Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y queso (2, 16) Potaje con albóndigas de merluza (1, 2, 4, 5, 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	11 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	12 Crema de verduras (11) Asado de merluza al horno con patatas (1, 2, 4, 5, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca 442,9Kcal - Prot:18,2g - Lip:9,7g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g	13 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 NO LECTIVO	17 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	18 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha (5, 16) Arroz con rape (5) Pan blanco (1) Fruta fresca 494,6Kcal - Prot:17,6g - Lip:9,0g - HC:83,2g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	19 Judías verdes salteadas con jamón york (9, 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	20 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún (5) Olla gitana (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, 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	24 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla 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	25 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha (16) Guiso de pollo 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	26 Crema de calabaza (16) Asado de merluza al horno con patatas (1, 2, 4, 5, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca 424,7Kcal - Prot:17,7g - Lip:7,2g - HC:68,1g AGS:1,2g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g	27 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y paleta de york (1, 2, 4, 10, 16, 17) 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

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.



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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo

