

LUNES

2

Ensalada de lechuga, tomate, queso y maiz ^(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

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

16

NO LECTIVO

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

MARTES

3

Ensalada de lechuga, tomate, maiz 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

10

Ensalada de lechuga, tomate, remolcha y queso ^(2, 16)
Potaje con albondigas 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

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

24

Ensalada de lechuga, tomate, maiz 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

MIÉRCOLES

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

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

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

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

JUEVES

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

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

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

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

VIERNES

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

13

Ensalada de lechuga, tomate, maiz 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

20

Ensalada de lechuga, tomate, maiz 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

27

Ensalada de lechuga, tomate, maiz 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.

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

