

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana</p> <p>Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>573,6Kcal - Prot:15,6g - Lip:15,2g - HC:89,1g AGS:2,4g - Azúcares:21,0g - Sal:1,4g</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remalacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Guiso de pollo con champiñón ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan blanco ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>498,0Kcal - Prot:19,1g - Lip:19,1g - HC:58,5g AGS:3,7g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g</p>	<p>Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾</p> <p>Asado de merluza al horno con patatas ^(1, 2, 4, 5, 16)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>424,7Kcal - Prot:17,7g - Lip:7,2g - HC:68,1g AGS:1,2g - Azúcares:20,3g - Sal:1,5g</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y paleta de york ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)</p> <p>Arroz integral con habichuelas ⁽¹¹⁾</p> <p>Pan blanco ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>681,6Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,9g - HC:108,4g AGS:2,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g</p>
13	14	15	16	17
<p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾</p> <p>Asado de pollo con patats ⁽¹⁶⁾</p> <p>Pan blanco ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>459,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:85,3g AGS:3,3g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, york y maíz ^(10, 16, 17)</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>440,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:10,8g - HC:64,9g AGS:2,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y piña ⁽¹⁶⁾</p> <p>Paella de marisco ^(5, 6, 7, 16)</p> <p>Pan blanco ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g</p>	<p>Sopa de ave con huevo ^(1, 4, 10, 13, 14, 16)</p> <p>Hamburguesa de pollo ^(10, 12, 16)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>746,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g</p>	<p>Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) ^(2, 4)</p> <p>Fabada ^(10, 11, 16, 17)</p> <p>Pan blanco ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>647,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,3g - HC:80,8g AGS:5,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g</p>
20	21	22	23	24
<p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso ^(4, 16)</p> <p>Espaguetis intergales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)</p> <p>Pan blanco ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>601,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,2g - HC:80,7g AGS:9,2g - Azúcares:20,4g - Sal:2,3g</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, caballa y maíz ^(5, 16)</p> <p>Olla gitana ⁽¹¹⁾</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>620,4Kcal - Prot:22,1g - Lip:17,0g - HC:83,7g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha ⁽¹⁶⁾</p> <p>Arroz con pollo y verduras ^(1, 10, 13)</p> <p>Pan blanco ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>551,9Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g</p>	<p>Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾</p> <p>Merluza a la vasca ^(1, 4, 5, 6, 11, 16)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>514,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:16,4g - HC:64,6g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla ⁽¹⁶⁾</p> <p>Lentejas con jamon ^(1, 11, 17)</p> <p>Pan blanco ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>592,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:16,0g - HC:78,8g AGS:3,0g - Azúcares:19,2g - Sal:1,7g</p>
27	28	29	30	
<p>Ensalada de lechuga, tomate, queso y maíz ^(2, 4)</p> <p>Macarrones con caballa ^(1, 5, 10, 13)</p> <p>Pan blanco ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>612,2Kcal - Prot:18,7g - Lip:18,1g - HC:89,2g AGS:4,2g - Azúcares:19,6g - Sal:1,6g</p>	<p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) ⁽¹⁶⁾</p> <p>Lentejas con arroz integral ^(1, 11)</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>497,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:16,0g - HC:67,9g AGS:2,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g</p>	<p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo ⁽⁴⁾</p> <p>Estofado de ternera</p> <p>Pan blanco ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>548,6Kcal - Prot:16,0g - Lip:22,1g - HC:67,1g AGS:5,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,3g</p>	<p>Sopa de ave con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16)</p> <p>Cocido completo ^(10, 16)</p> <p>Ensalada</p> <p>Pan integral ⁽¹⁾</p> <p>Fruta fresca</p> <p>696,1Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,1g - HC:97,4g AGS:3,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,3g</p>	

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


