

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 Ensalada (lechuga, tomate, cebolla y atun) <sup>(5)</sup> Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso <sup>(1, 2, 4, 10, 13)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  716,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:28,4g - HC:80,9g AGS:7,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,0g	5 Ensalada (lechuga, tomate, remolacha y queso) <sup>(2, 16)</sup> Potaje con albondigas de merluza <sup>(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  581,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:18,0g - HC:81,9g AGS:2,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,5g	6 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas <sup>(16)</sup> Arroz con magra y verduras <sup>(17)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g	7 Crema de verduras <sup>(11)</sup> Asado de merluza con patatas <sup>(5, 16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  453,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:9,8g - HC:66,3g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g	8 Ensalada de lechuga, tomate, maiz y huevo <sup>(4)</sup> Lentejas estofadas <sup>(1, 11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  584,5Kcal - Prot:23,4g - Lip:15,0g - HC:80,8g AGS:2,7g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g
11 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla queso <sup>(2, 4)</sup> Espaguetis integrales boloñesa <sup>(1, 13, 16, 17)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  663,5Kcal - Prot:21,6g - Lip:25,0g - HC:81,7g AGS:6,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g	12 Ensalada (lechuga, tomate, pepino y remolacha) <sup>(16)</sup> Lentejas con jamón <sup>(1, 11, 16, 17)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  489,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:13,6g - HC:65,1g AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g	13 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y remolacha <sup>(5, 16)</sup> Arroz con rape <sup>(5)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	14 Judías verdes salteadas con jamón york y huevo <sup>(4, 16, 17)</sup> Pollo en salsa Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  386,6Kcal - Prot:18,9g - Lip:12,4g - HC:46,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,8g - Sal:1,3g	15 Ensalada de lechuga, tomate, maiz y atún <sup>(5)</sup> Olla gitana <sup>(11, 16)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  518,0Kcal - Prot:16,6g - Lip:15,2g - HC:70,1g AGS:2,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,2g
18 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y manzana Macarrones con caballa <sup>(1, 5, 10, 13)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  573,6Kcal - Prot:15,6g - Lip:15,2g - HC:89,1g AGS:2,4g - Azúcares:21,0g - Sal:1,4g	19 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maiz Potaje de garbanzos con espinacas con huevo <sup>(4, 11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  543,3Kcal - Prot:19,0g - Lip:18,1g - HC:68,3g AGS:3,3g - Azúcares:20,5g - Sal:1,3g	20 Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) <sup>(16)</sup> Guiso de pollo con champiñón <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  531,7Kcal - Prot:23,2g - Lip:21,0g - HC:58,5g AGS:4,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g	21 Crema de calabaza <sup>(16)</sup> Asado de merluza con patatas <sup>(5, 16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  435,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,4g - HC:68,1g AGS:1,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g	22 Ensalada de lechuga, tomate, maiz y paleta de york <sup>(10, 16, 17)</sup> Arroz integral con habichuelas <sup>(11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  681,6Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,9g - HC:108,4g AGS:2,6g - Azúcares:20,4g - Sal:1,3g
25 Crema de zanahoria Asado de pollo <sup>(16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  459,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,3g - HC:55,3g AGS:3,3g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g	26 Ensalada de lechuga, tomate, york y maiz <sup>(16, 17)</sup> Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  440,0Kcal - Prot:15,1g - Lip:10,8g - HC:64,9g AGS:2,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g	27 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y piña <sup>(16)</sup> Paella de marisco <sup>(5, 6, 7, 11, 16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  542,1Kcal - Prot:10,4g - Lip:12,6g - HC:94,1g AGS:2,2g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g	28 Sopa de de ave con huevo <sup>(1, 4, 10, 13, 14, 16)</sup> Hamburguesa de pollo completa <sup>(10, 12, 16)</sup> Pan blanco <sup>(1)</sup> Fruta fresca  746,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:22,6g - HC:89,4g AGS:8,1g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g	29 Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) <sup>(2, 4)</sup> Fabada <sup>(10, 11, 16, 17)</sup> Pan integral <sup>(1)</sup> Fruta fresca  647,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:20,3g - HC:80,8g AGS:5,9g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g

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



---