

LUNES

4

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
 Merluza en salsa de zanahorias ⁽⁵⁾
 Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾
 Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca

517,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:11,6g - HC:70,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,1g - Sal:1,7g

11

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y queso ^(2, 16)
 Arroz con rape ⁽⁵⁾
 Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
 Yogur natural ⁽²⁾

547,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:18,3g - HC:70,3g AGS:5,3g - Azúcares:9,8g - Sal:2,1g

18

Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y york ^(10, 16)
 Paella de marisco ^(5, 6, 7, 16)
 Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
 Yogur natural ⁽²⁾

485,7Kcal - Prot:15,3g - Lip:11,4g - HC:79,7g AGS:3,3g - Azúcares:8,8g - Sal:2,0g

25

Ensalada con caballa ^(5, 16)
 Arroz con habichuelas ⁽¹¹⁾
 Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
 Yogur natural ⁽²⁾

613,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:11,5g - HC:98,6g AGS:3,3g - Azúcares:10,4g - Sal:1,4g

MARTES

5

Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾
 Tortilla francesa ⁽⁴⁾
 Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca

514,9Kcal - Prot:24,9g - Lip:22,2g - HC:49,7g AGS:5,2g - Azúcares:16,1g - Sal:1,8g

12

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
 Cocido completo ^(10, 16, 17)
 Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca

617,2Kcal - Prot:22,1g - Lip:21,2g - HC:77,0g AGS:5,8g - Azúcares:20,0g - Sal:1,6g

19

Sopa ave con fideos ^(14, 17)
 Pollo al ajillo con patatas ⁽¹⁶⁾
 Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca

499,9Kcal - Prot:19,7g - Lip:14,7g - HC:67,8g AGS:3,0g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g

26

Guiso de rape ^(5, 16)
 Tortilla de patata ⁽⁴⁾
 Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca

565,9Kcal - Prot:22,3g - Lip:23,2g - HC:61,7g AGS:5,0g - Azúcares:17,2g - Sal:1,9g

MIÉRCOLES

6

Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y york ^(10, 16)
 Fideua de pescado ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)
 Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
 Yogur natural ⁽²⁾

592,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:21,1g - HC:69,6g AGS:6,3g - Azúcares:10,5g - Sal:2,2g

13

Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾
 Rosada al horno ⁽⁵⁾
 Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾
 Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca

415,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:13,0g - HC:48,6g AGS:2,2g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g

20

Bullit de nabichuelas estoradas con verduras ^(11, 16)
 Huevos rotos ^(4, 16)
 Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
 Pan blanco ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca

524,3Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,4g - HC:66,7g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g

27

Lentejas estofadas ^(1, 11, 16)
 Lomo en salsa ⁽¹⁶⁾
 Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾
 Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca

711,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:36,2g - HC:61,9g AGS:9,3g - Azúcares:16,3g - Sal:1,6g

JUEVES

7

Judias blancas estoradas con tomate, cebolla, pimiento y pimientos de la vega ⁽¹⁶⁾
 Tortilla de patatas ⁽⁴⁾
 Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca

532,1Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,4g - HC:59,6g AGS:3,6g - Azúcares:16,9g - Sal:1,5g

14

Lentejas con verduras ^(1, 11, 16)
 Tortilla de patatas ^(4, 16)
 Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca

627,7Kcal - Prot:27,5g - Lip:26,1g - HC:64,5g AGS:6,6g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

21

Macarrones integrales gratinados al horno ^(1, 11, 17)
 Tortilla francesa ⁽⁴⁾
 Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca

676,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:27,4g - HC:75,9g AGS:7,5g - Azúcares:16,4g - Sal:2,1g

28

Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾
 Asado de cabracho ⁽⁵⁾
 Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca

362,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,9g - HC:45,7g AGS:1,6g - Azúcares:16,1g - Sal:1,6g

VIERNES

1

FESTIVO

8

Sopa de pescado ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 16)
 Jamoncitos de pollo al horno ⁽¹⁶⁾
 Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
 Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca

759,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:16,4g - HC:121,9g AGS:3,6g - Azúcares:18,9g - Sal:2,6g

15

Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 13)
 Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)
 Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾
 Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca

716,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:26,2g - HC:89,6g AGS:4,0g - Azúcares:22,5g - Sal:3,7g

22

Potaje de garbanzos con acelgas ^(4, 11, 16)
 Merluza al horno ^(1, 5)
 Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
 Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca

518,9Kcal - Prot:23,6g - Lip:15,5g - HC:65,5g AGS:2,0g - Azúcares:16,1g - Sal:1,6g

29

Guiso de albóndigas ^(2, 4, 10, 16, 17)
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, pepino y olivas ⁽¹⁶⁾
 Pan blanco ⁽¹⁾
 Fruta fresca ⁽²⁾

840,2Kcal - Prot:25,0g - Lip:33,9g - HC:105,4g AGS:10,7g - Azúcares:24,4g - Sal:3,8g

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


