

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Merluza en salsa de zanahorias ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1,10, 12) Fruta fresca de temporada 517,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:11,6g - HC:70,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,1g - Sal:1,7g	5 Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1,9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 514,9Kcal - Prot:24,9g - Lip:22,2g - HC:49,7g AGS:5,2g - Azúcares:16,1g - Sal:1,8g	6 Ensalada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y jamón york) ^(5, 16) Fideua de pescado ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan blanco ^(1, 10, 12) Yogur de soja 514,6Kcal - Prot:24,6g - Lip:13,3g - HC:70,3g AGS:2,1g - Azúcares:16,1g - Sal:1,7g	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, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 532,1Kcal - Prot:21,0g - Lip:19,4g - HC:59,6g AGS:3,6g - Azúcares:16,9g - Sal:1,5g	8 Sopa de pescado ^(1, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 16) Jamoncitos de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1,10, 12) Fruta fresca de temporada 689,3Kcal - Prot:19,8g - Lip:15,6g - HC:118,2g AGS:2,5g - Azúcares:17,1g - Sal:1,9g
11 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y espárragos ⁽¹⁶⁾ Arroz con rape ⁽⁵⁾ Pan blanco ^(1, 10, 12) Yogur de soja 531,2Kcal - Prot:20,6g - Lip:15,0g - HC:76,0g AGS:2,4g - Azúcares:15,0g - Sal:1,4g	12 Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17) Cocido viudo ⁽¹¹⁾ Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 651,0Kcal - Prot:21,9g - Lip:9,6g - HC:110,2g AGS:1,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,6g	13 Crema de calabaza ⁽¹¹⁾ Rosada al horno ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 10, 12) Fruta fresca de temporada 415,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:13,0g - HC:48,6g AGS:2,2g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g	14 Lentejas con verduras ^(1, 11, 16) Tortilla de patatas ^(4, 16) Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 627,7Kcal - Prot:27,5g - Lip:26,1g - HC:64,5g AGS:6,6g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g	15 Espaguetis integrales con atún ^(1, 2, 10, 13) Citina de lomo al horno ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 10, 12) Fruta fresca de temporada 716,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:26,2g - HC:89,6g AGS:4,0g - Azúcares:22,5g - Sal:3,7g
18 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y jamón york ⁽¹⁶⁾ Paella de marisco ^(5, 6, 7, 11, 16) Pan blanco ^(1, 10, 12) Yogur de soja 508,2Kcal - Prot:18,6g - Lip:10,6g - HC:82,5g AGS:1,6g - Azúcares:13,4g - Sal:1,3g	19 Sopa ave con fideos ^(14, 17) Pollo al ajillo con patatas ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 10, 12) Fruta fresca de temporada 499,9Kcal - Prot:19,7g - Lip:14,7g - HC:67,8g AGS:3,0g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g	20 Bullit de nabichuelas estoradas con verduras ^(11, 16) Huevos rotos ^(4, 16) Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 524,3Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,4g - HC:66,7g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g	21 Macarrones con salsa de tomate ^(1, 10, 13) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 560,2Kcal - Prot:21,6g - Lip:20,6g - HC:68,0g AGS:4,6g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g	22 Potaje de garbanzos con acelgas ^(4, 11, 16) Merluza al horno ⁽⁵⁾ Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1, 10, 12) Fruta fresca de temporada 518,9Kcal - Prot:23,6g - Lip:15,5g - HC:65,5g AGS:2,0g - Azúcares:16,1g - Sal:1,6g
25 Ensalada con caballa ^(5, 16) Arroz integral con habichuelas ⁽¹¹⁾ Pan blanco ^(1, 10, 12) Yogur de soja 629,5Kcal - Prot:21,7g - Lip:10,5g - HC:104,8g AGS:1,6g - Azúcares:16,1g - Sal:1,2g	26 Guiso de rape ^(5, 16) Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 565,9Kcal - Prot:22,3g - Lip:23,2g - HC:61,7g AGS:5,0g - Azúcares:17,2g - Sal:1,9g	27 Lentejas estofadas ^(1, 11, 16) Lomo en salsa ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ^(1,10, 12) Fruta fresca de temporada 711,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:36,2g - HC:61,9g AGS:9,3g - Azúcares:16,3g - Sal:1,6g	28 Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾ Asado de cabracho ⁽⁵⁾ Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 362,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,9g - HC:45,7g AGS:1,6g - Azúcares:16,1g - Sal:1,6g	29 Guiso de albóndigas ^(10, 16, 17) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, pepino y olivas ⁽¹⁶⁾ Pan blanco ⁽¹⁾ Fruta fresca 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


