

LUNES

4

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
 Lomo en salsa de zanahorias ⁽¹⁷⁾
 Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾
 Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca

619,2Kcal - Prot:26,8g - Lip:24,5g - HC:67,6g AGS:6,3g - Azúcares:16,1g - Sal:1,5g

11

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y queso ^(2, 16)
 Arroz con magra y verduras ⁽¹⁷⁾
 Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
 Yogur natural ⁽²⁾

632,5Kcal - Prot:23,0g - Lip:24,3g - HC:79,0g AGS:7,4g - Azúcares:9,9g - Sal:2,0g

18

Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y york ^(10, 16)
 Arroz con magra y verduras ⁽¹⁷⁾
 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 de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y york ^(10, 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 ⁽¹⁶⁾
 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 pollo ⁽¹⁶⁾
 Tortilla de patata ⁽⁴⁾
 Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta fresca

565,9Kcal - Prot:22,5g - 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 pavo ^(1, 10, 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⁾
 Lomo adobado
 Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾
 Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca

444,0Kcal - Prot:26,6g - Lip:14,3g - HC:48,6g AGS:2,7g - 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 francesa ^(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, 16, 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⁾
 Pechuga de pavo asada ⁽¹⁶⁾
 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 ave con fideos ^(1, 2, 4, 14, 16)
 Jamoncitos de pollo al horno ⁽¹⁶⁾
 Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
 Pan blanco ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta fresca

789,6Kcal - Prot:31,8g - Lip:16,4g - HC:125,5g AGS:4,0g - Azúcares:19,4g - Sal:8,7g

15

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

615,6Kcal - Prot:19,5g - Lip:19,2g - HC:85,7g AGS:3,7g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g

22

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

589,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:25,5g - HC:61,5g AGS:6,1g - 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



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


