

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Crema de calabacín ⁽¹⁶⁾ Asado de cabracho ⁽⁵⁾ Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 357,7Kcal - Prot:18,5g - Lip:9,8g - HC:44,9g AGS:1,6g - Azúcares:15,4g - Sal:1,6g	Espaguetis sin gluten con tomate, huevo y queso ^(2, 4, 16) Pechuga de pollo a la plancha Pan sin gluten Fruta fresca 554,8Kcal - Prot:30,9g - Lip:11,9g - HC:77,7g AGS:2,5g - Azúcares:15,8g - Sal:1,4g
5	6	7	8	9
Arroz con tomate y tortilla ⁽⁴⁾ Salchichas s/gluten de ave ^(10, 16) Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 533,1Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:72,1g AGS:3,8g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g	Garbanzos estofados ^(11, 16) Merluza asada aromatizada al limón ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 476,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:13,3g - HC:58,6g AGS:2,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g	Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Rustidera de muslitos de pollo a la provenzal Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Yogur natural ⁽²⁾ 477,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:19,8g - HC:44,1g AGS:5,7g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g	Macarrones sin gluten a la napolitana ⁽¹⁶⁾ Limanda al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 547,3Kcal - Prot:21,8g - Lip:15,6g - HC:75,6g AGS:2,6g - Azúcares:16,5g - Sal:1,5g	Alubias con chorizo ^(10, 11, 16, 17) Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 683,2Kcal - Prot:21,9g - Lip:25,9g - HC:79,4g AGS:5,5g - Azúcares:18,1g - Sal:3,6g
12	13	14	15	16
FESTIVO	Olla gitana ⁽¹¹⁾ Lomo adobado ⁽¹⁷⁾ Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 574,8Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,2g - HC:81,1g AGS:2,0g - Azúcares:18,2g - Sal:2,7g	Espaguetis sin gluten con atún ^(5, 10, 13) Revuelto de huevos con calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate, maíz ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 752,5Kcal - Prot:31,2g - Lip:35,0g - HC:72,5g AGS:6,8g - Azúcares:16,6g - Sal:2,1g	Crema de calabaza, calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾ Pollo al limón ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 406,8Kcal - Prot:17,7g - Lip:16,5g - HC:42,9g AGS:3,3g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g	Sopa con garbanzos sin gluten ^(10, 11, 14, 16, 17) Merluza al horno ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 497,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:11,1g - HC:68,5g AGS:1,8g - Azúcares:16,2g - Sal:1,6g
19	20	21	22	23
Arroz con verduras ⁽¹¹⁾ Merluza en salsa de zanahorias ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 512,4Kcal - Prot:26,4g - Lip:11,5g - HC:70,1g AGS:1,9g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g	Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 510,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:22,1g - HC:48,9g AGS:5,2g - Azúcares:15,4g - Sal:1,8g	Ensalada de variada de york ^(10, 16, 17) Fideua sin gluten de pescado ^(5, 6, 10, 16) Pan sin gluten Yogur natural ⁽²⁾ 592,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:21,1g - HC:69,6g AGS:6,3g - Azúcares:10,5g - Sal:2,2g	Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimientos ^(11, 16) Tortilla de patatas ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 527,6Kcal - Prot:20,9g - Lip:19,4g - HC:58,8g AGS:3,6g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g	Sopa de pescado sin gluten ^(5, 6, 7, 10, 16) Jamoncitos de pollo ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 754,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:16,4g - HC:121,0g AGS:3,6g - Azúcares:18,2g - Sal:2,6g
26	27	28	29	30
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco ^(2, 16) Arroz con rape ⁽⁵⁾ Pan sin gluten Yogur natural ⁽²⁾ 547,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:18,3g - HC:70,3g AGS:5,3g - Azúcares:9,8g - Sal:2,1g	Sopa de cocido con fideos sin gluten ^(16, 17) Cocido completo ^(10, 11, 16, 17) Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 612,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:21,2g - HC:76,2g AGS:5,8g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g	Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾ Pescado al horno ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y pepino ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 410,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:13,0g - HC:47,7g AGS:2,1g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g	Espaguetis sin gluten con atún ⁽⁵⁾ Cinta de lomo al horno ⁽¹⁷⁾ Lechuga, tomate y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 711,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:26,2g - HC:88,8g AGS:4,0g - Azúcares:21,8g - Sal:3,7g	Alubias con verduras ^(11, 16) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca 623,1Kcal - Prot:27,3g - Lip:26,1g - HC:63,7g AGS:6,6g - Azúcares:18,4g - Sal:2,0g

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

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura  Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
		
Huevo	>	carne  Pescado
Pescado	>	Huevo  carne
Legumbres	>	Verdura  Huevo
carne	>	Huevo  Pescado

Fruta  Lácteo

