

LUNES

2

Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)
Tortilla francesa ^(2, 4, 10)
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

703,2Kcal - Prot:30,5g - Lip:28,5g - HC:77,1g AGS:8,1g - Azúcares:18,0g - Sal:2,2g

9

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)
Merluza en salsa de zanahorias ^(4, 16)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

556,1Kcal - Prot:27,5g - Lip:11,9g - HC:77,6g AGS:2,0g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g

16

NO LECTIVO

MARTES

3

Olla gitana ⁽¹¹⁾
Merluza al horno ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

764,9Kcal - Prot:30,5g - Lip:22,0g - HC:82,5g AGS:6,7g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g

10

Guiso de albóndigas ^(9, 16, 17)
Tortilla de patatas ⁽³⁾
Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

554,2Kcal - Prot:17,3g - Lip:23,0g - HC:65,3g AGS:7,5g - Azúcares:22,0g - Sal:1,9g

17

Lentejas estofadas con patatas ^(4, 11, 17)
Lomo adobado ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾

550,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:17,9g - HC:76,1g AGS:5,3g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g

24

Macarrones con tomate, huevo y queso ^(11, 12, 13, 16)
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

644,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:35,0g - HC:55,1g AGS:9,0g - Azúcares:19,1g - Sal:2,7g

Habichuelas estofadas con verduras ⁽¹¹⁾
Filete de aguja en su jugo ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

623,2Kcal - Prot:35,0g - Lip:17,8g - HC:70,5g AGS:4,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g

MIÉRCOLES

4

Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo) ^(4, 5, 16)
Arroz con magra y verduras ⁽¹⁷⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾

531,9Kcal - Prot:23,0g - Lip:17,5g - HC:69,2g AGS:5,0g - Azúcares:9,1g - Sal:1,6g

11

Ensalada de lechuga, jamón york, queso y salsa César ^(1, 2, 4, 5, 10, 13, 16)
Fideua de verduras ^(1, 13, 16)
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾

561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g

18

Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13)
Tortilla ⁽⁴⁾
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

643,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,5g - HC:78,4g AGS:5,0g - Azúcares:18,9g - Sal:1,9g

25

Ensalada con caballa ⁽⁵⁾
Arroz con pollo y verduras ⁽¹¹⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Yogur natural ⁽²⁾

560,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,5g - HC:77,2g AGS:4,5g - Azúcares:10,7g - Sal:1,5g

JUEVES

5

Crema de calabaza, patata y puerro ⁽¹⁶⁾
Pollo asado al limón ⁽¹⁶⁾
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

434,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:17,3g - HC:45,7g AGS:3,5g - Azúcares:20,7g - Sal:1,9g

12

Judías blancas estofadas ^(11, 16)
Filete de abadejo ^(4, 16)
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

502,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:13,9g - HC:62,8g AGS:2,8g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g

19

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
Cocido completo ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16)
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

929,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:36,8g - HC:103,4g AGS:10,5g - Azúcares:22,0g - Sal:2,0g

26

Crema de zanahoria ^(11, 13, 16)
Merluza al horno ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

652,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:19,5g - HC:82,4g AGS:2,5g - Azúcares:21,9g - Sal:1,8g

VIERNES

6

Sopa con garbanzos ^(1, 10, 11, 13, 14)
Hamburguesa a la plancha ^(9, 10)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

523,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,5g - HC:70,1g AGS:1,9g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g

13

Sopa de ave con fideos ^(1, 4, 14, 16)
Asado de pollo ⁽¹⁷⁾
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan ^(1, 2, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

786,2Kcal - Prot:30,3g - Lip:18,1g - HC:122,1g AGS:3,9g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g

20

Arroz tres delicias ⁽¹⁶⁾
Merluza en salsa ⁽⁵⁾
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

447,8Kcal - Prot:26,6g - Lip:13,3g - HC:51,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,4g - Sal:1,7g

27

Lentejas con arroz integral ^(1, 10, 13, 14, 16, 17)
Tortilla de patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
Fruta fresca de temporada

513,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:15,6g - HC:65,8g AGS:3,2g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

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

