

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Merluza en salsa de zanahorias <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> Fruta fresca de temporada 551,5Kcal - Prot:28,4g - Lip:12,0g - HC:75,6g AGS:2,0g - Azúcares:19,4g - Sal:1,7g	2  <b>ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE</b> Crema de verduras <sup>(11)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5, 16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca de temporada 544,8Kcal - Prot:17,1g - Lip:23,0g - HC:63,3g AGS:7,5g - Azúcares:20,1g - Sal:1,9g	3 <b>DIÁ DE LA DISCAPACIDAD</b> Ensalada de lechuga, queso y salsa césar <sup>(1, 2, 4, 5, 10, 13, 16)</sup> Fideua de pescado <sup>(1, 5, 6, 10, 13, 16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Yogur natural <sup>(2)</sup> 561,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,8g - HC:63,7g AGS:6,2g - Azúcares:10,0g - Sal:2,0g	4 Judías blancas estofadas <sup>(11, 16)</sup> Tortilla de patatas <sup>(4, 5)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> Fruta fresca de temporada 493,4Kcal - Prot:21,5g - Lip:13,9g - HC:60,9g AGS:2,8g - Azúcares:17,0g - Sal:1,4g	5 Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta <sup>(16)</sup> Rape en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> Fruta fresca de temporada 438,4Kcal - Prot:26,4g - Lip:13,3g - HC:49,2g AGS:2,6g - Azúcares:15,5g - Sal:1,7g
8 <b>FESTIVO</b>	9 Espaguetis integrales con atún <sup>(1, 5, 10, 13)</sup> Tortilla de patatas <sup>(4)</sup> Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca de temporada 634,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:23,5g - HC:76,4g AGS:5,0g - Azúcares:16,9g - Sal:1,9g	10 Lentejas con verduras <sup>(1, 11)</sup> Pescado al horno <sup>(5)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> Fruta fresca de temporada 634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g	11 Arroz a la cubana con tortilla <sup>(4)</sup> Salchichas <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, tomate y remolacha <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Yogur natural 705,7Kcal - Prot:22,1g - Lip:29,5g - HC:85,4g AGS:7,8g - Azúcares:14,7g - Sal:2,3g	12 Sopa de cocido con fideos <sup>(1, 10, 13, 17)</sup> Cocido completo <sup>(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5, 16)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> Fruta fresca de temporada 949,3Kcal - Prot:39,7g - Lip:38,0g - HC:101,5g AGS:11,0g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g
15 Espaguetis integrales con atún <sup>(1, 4, 16)</sup> Tortilla francesa <sup>(4)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca de temporada 634,8Kcal - Prot:24,1g - Lip:35,0g - HC:53,1g AGS:9,0g - Azúcares:17,1g - Sal:2,7g	16 Habichuelas estofadas con verduras <sup>(11)</sup> Filete de aguja en su jugo <sup>(16)</sup> Ensalada de lechuga, atún y tomate <sup>(5, 16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca de temporada 613,8Kcal - Prot:34,8g - Lip:17,8g - HC:68,5g AGS:4,0g - Azúcares:16,8g - Sal:1,5g	17 Sopa de ave con fideos <sup>(10, 13, 14, 16, 17)</sup> Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> Fruta fresca de temporada 504,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:15,6g - HC:63,8g AGS:3,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g	18 Lentejas con arroz integral <sup>(1, 11)</sup> Croquetas <sup>(1, 2, 3, 4, 5, 9, 16)</sup> Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga <sup>(16)</sup> Pan integral <sup>(1, 2, 9, 10, 12)</sup> Fruta fresca de temporada 551,5Kcal - Prot:28,4g - Lip:12,0g - HC:75,6g AGS:2,0g - Azúcares:19,4g - Sal:1,7g	19 Crema de zanahoria <sup>(11, 19)</sup> Merluza a la marinera <sup>(5)</sup> Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas <sup>(16)</sup> Pan <sup>(1, 2, 10, 12)</sup> Fruta fresca de temporada 643,4Kcal - Prot:29,2g - Lip:19,5g - HC:80,4g AGS:2,5g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g
22 <b>NO HAY SERVICIO DE COMEDOR. SALIDA A LAS 13H</b> 	23 	24 	25	26
29 <i>Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.</i>	30	31		

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.



## 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

### Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Huevo



carne



Huevo



carne



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado

