

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas con arroz integral ^(1, 11) Merluza en salsa de zanahorias ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) 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  Crema de verduras ⁽¹¹⁾ Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 539,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,8g - HC:64,6g AGS:4,8g - Azúcares:23,7g - Sal:2,5g	3 DIA DE LA DISCAPACIDAD Ensalada de lechuga, pollo y queso ^(2, 10, 16) Fideua de pescado ^(1, 5, 6, 10, 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	4 Judías blancas estofadas ^(11, 16) Cinta de lomo al horno Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 567,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:17,2g - HC:62,6g AGS:3,8g - Azúcares:18,8g - Sal:1,6g	5 Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta ⁽¹⁶⁾ Rape en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) 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 FESTIVO	9 Espaguetis integrales con atún ^(1, 5, 10, 13) Filete de pollo al horno Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 693,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:21,8g - HC:81,5g AGS:3,8g - Azúcares:18,5g - Sal:2,0g	10 Lentejas con verduras ^(1, 11) Pescado al horno Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca de temporada 490,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:17,3g - HC:52,9g AGS:3,6g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g	11 Arroz con tomate Salchichas Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) 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 ^(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 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 ^(1, 4, 16) Filete de abadejo ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 504,1Kcal - Prot:21,0g - Lip:11,4g - HC:76,1g AGS:1,9g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g	16 Habichuelas estofadas con verduras ⁽¹¹⁾ Filete de aguja en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca de temporada 613,8Kcal - Prot:34,9g - Lip:17,8g - HC:68,5g AGS:4,0g - Azúcares:16,8g - Sal:1,5g	17 Sopa de ave con fideos ^(10, 13, 14, 16, 17) Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) 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 ^(1, 11) Salchichas ⁽⁵⁾ Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) 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 Puré de garbanzos y zanahoria ^(11, 19) Merluza al horno ^(1, 5) Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) 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 NO HAY SERVICIO 	23  LA COMIDA NO SE TIRA 	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



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne

Pescado



Pescado



Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta



Lácteos

