

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Sopa de picadillo con virutas de huevo cocido Cinta de lomo en salsa Brócoli salteado Pan Yogur natural</p> <p>678,0Kcal - Prot:46,8g - Lip:25,4g - HC:63,1g AGS:7,8g - Azúcares:24,7g - Sal:2,0g</p>	<p>4</p> <p>Guiso de garbanzos Milhojas de mozzarella Ensalada variada Pan integral Fruta de temporada</p> <p>725,0Kcal - Prot:22,7g - Lip:28,4g - HC:86,7g AGS:8,7g - Azúcares:18,7g - Sal:2,9g</p>	<p>5</p> <p>Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo y salsa de soja Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada variada Pan Fruta de temporada</p> <p>512,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:13,6g - HC:71,0g AGS:2,3g - Azúcares:16,5g - Sal:2,5g</p>	<p>6</p> <p>Arroz con alubias y nabos Tortilla de queso Ensalada variada Pan integral Fruta de temporada</p> <p>674,1Kcal - Prot:28,7g - Lip:24,8g - HC:78,6g AGS:6,0g - Azúcares:16,7g - Sal:2,6g</p>	<p>7</p> <p>Crema de verduras y hortalizas Pollo crujiente casero Champiñones salteados Pan Fruta de temporada</p> <p>554,0Kcal - Prot:27,3g - Lip:21,6g - HC:58,2g AGS:4,7g - Azúcares:21,0g - Sal:1,9g</p>
<p>10</p> <p>Macarrones ECO aglio - oglio Rape en salsa de tomate Ensalada variada Pan Fruta de temporada</p> <p>500,5Kcal - Prot:23,0g - Lip:11,5g - HC:72,9g AGS:1,7g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g</p>	<p>11</p> <p>Guisadito de patata y verdura Tortilla francesa Coliflor al gratén Pan integral Fruta de temporada</p> <p>592,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:21,4g - HC:69,9g AGS:5,3g - Azúcares:21,0g - Sal:2,1g</p>	<p>12</p> <p>Lentejas a la mediterránea Longanizas a la plancha Ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta de temporada</p> <p>683,9Kcal - Prot:30,7g - Lip:29,3g - HC:69,1g AGS:7,7g - Azúcares:18,8g - Sal:3,6g</p>	<p>13</p> <p>nutriab Hot Poke (Arroz integral con huevo revuelto, salmón, cebollino y aliño de mahonesa) Tosta de salmorejo Ensalada variada Pan integral</p> <p>1029,1Kcal - Prot:30,1g - Lip:49,9g - HC:111,7g AGS:9,4g - Azúcares:22,9g - Sal:3,6g</p>	<p>14</p> <p>Sopa de verduras y garbanzos Pollo al ajillo Gnocchis Pan Fruta de temporada</p> <p>541,7Kcal - Prot:29,6g - Lip:16,8g - HC:64,1g AGS:3,2g - Azúcares:15,7g - Sal:1,5g</p>
<p>17</p> <p>Lentejas ECO con hortalizas de temporada Tortilla de champiñones Ensalada variada Pan Fruta de temporada</p> <p>637,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:25,6g - HC:69,6g AGS:5,1g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g</p>	<p>18</p> <p>Crema de zanahoria con tostones caseros Lomo a la española Pasta coquillette Pan integral Fruta de temporada</p> <p>680,7Kcal - Prot:35,3g - Lip:21,2g - HC:81,2g AGS:4,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,5g</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos con verduras Fajitas con soja texturizada y salsa teriyaki Ensalada variada Pan Fruta de temporada</p> <p>753,9Kcal - Prot:40,9g - Lip:20,4g - HC:94,9g AGS:4,1g - Azúcares:24,4g - Sal:2,4g</p>	<p>20</p> <p>Arroz caldoso de la huerta RF: Palometa grill Ensalada variada Pan integral Yogur natural</p> <p>549,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:15,1g - HC:75,1g AGS:3,7g - Azúcares:12,6g - Sal:2,1g</p>	<p>21</p> <p>Fideua Revuelto de huevo Ensalada variada Pan Fruta de temporada</p> <p>559,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:18,9g - HC:70,8g AGS:4,3g - Azúcares:15,3g - Sal:2,5g</p>
<p>24</p> <p>Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Pan Fruta de temporada</p> <p>687,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:26,1g - HC:70,1g AGS:8,1g - Azúcares:17,9g - Sal:2,7g</p>	<p>25</p> <p>Arroz rossejat Croquetas de bacalao Ensalada variada Pan integral Yogur</p> <p>740,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:22,9g - HC:109,1g AGS:6,2g - Azúcares:25,6g - Sal:2,9g</p>	<p>26</p> <p>Sopa de puchero con maravilla Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Zanahoria salteada Pan Fruta de temporada</p> <p>649,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:26,6g - HC:65,3g AGS:9,0g - Azúcares:21,3g - Sal:1,8g</p>	<p>27</p> <p>Lentejas ECO al estilo tradicional con verduras Revuelto de bacon Ensalada variada Pan integral Fruta de temporada</p> <p>692,8Kcal - Prot:34,2g - Lip:29,2g - HC:66,8g AGS:7,6g - Azúcares:16,8g - Sal:3,0g</p>	<p>28</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Abadejo al horno Ensalada variada con aceite de albahaca Pan Fruta de temporada</p> <p>545,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:13,2g - HC:73,9g AGS:1,8g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g</p>



FRUTA DE TEMPORADA: PERA, MANZANA, BANANA, MANDARINA, CAQUI



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.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.
















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...
 >	 Pasta/Arroz
Verdura	
 >	 Verdura
Pasta/Arroz	
 >	 Verdura  Pasta/Arroz
Legumbres	

Segundos platos

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

