

LUNES

1

Arroz del senyoret
Tosta de queso fresco con orégano
Ensalada variada
Pan
Yogur

676,7Kcal - Prot:22,1g - Lip:15,0g - HC:111,8g AGS:5,1g - Azúcares:22,5g - Sat:2,9g

8

Festivo

15

Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Ensalada variada
Pan
Fruta de temporada

652,9Kcal - Prot:30,5g - Lip:24,6g - HC:72,1g AGS:4,8g - Azúcares:16,5g - Sat:1,6g

22

Sopa de navidad Navidad
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Pan
Bizcocho de chocolate casero

580,4Kcal - Prot:21,7g - Lip:28,1g - HC:56,0g AGS:7,3g - Azúcares:21,3g - Sat:3,6g

29

MARTES

2

Espaguetis ECO a la napolitana
Limanda a la meniere
Ensalada variada
Pan integral
Fruta de temporada

578,3Kcal - Prot:26,8g - Lip:16,0g - HC:77,2g AGS:2,8g - Azúcares:17,7g - Sat:1,9g

9

Paella valenciana
Huevos duros
Pisto de verduras
Pan integral
Fruta de temporada

625,2Kcal - Prot:23,4g - Lip:21,9g - HC:80,6g AGS:4,5g - Azúcares:16,4g - Sat:1,9g

16

Coditos a la carbonara
RF: Salmón a la crema con nachos y guacamole
Ensalada variada NEW LIFE
Pan integral
Yogur

758,8Kcal - Prot:36,0g - Lip:30,5g - HC:82,0g AGS:9,4g - Azúcares:25,7g - Sat:2,8g

23

30

MIÉRCOLES

3

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patata NEW LIFE
Ensalada variada
Pan
Fruta de temporada

587,0Kcal - Prot:24,0g - Lip:23,7g - HC:61,8g AGS:4,6g - Azúcares:16,8g - Sat:1,9g

10

Sopa de fideos con garbanzos
Pollo al horno
Champiñones salteados
Pan
Yogur

583,5Kcal - Prot:36,8g - Lip:20,6g - HC:59,3g AGS:5,9g - Azúcares:11,1g - Sat:1,8g

17

Arroz a la cubana
Nuggets
Ensalada variada
Pan
Fruta de temporada

743,6Kcal - Prot:18,3g - Lip:31,7g - HC:93,2g AGS:6,1g - Azúcares:16,5g - Sat:2,3g

24

31

JUEVES

4

Potaje de garbanzos a la mediterránea
Filete de lomo en salsa de miel y mostaza
Chips de boniato
Pan integral
Fruta de temporada

683,7Kcal - Prot:26,3g - Lip:33,6g - HC:64,7g AGS:6,0g - Azúcares:22,7g - Sat:2,5g

11

Crema Bretona (Alubias y hortalizas)
Albóndigas a la jardinera
Ensalada variada
Pan integral
Fruta de temporada

668,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:25,2g - HC:79,1g AGS:8,8g - Azúcares:19,9g - Sat:2,3g

18

Crema de calabacín con picatostes
Magro asado en salsa de naranja
Ensalada variada
Pan integral
Fruta de temporada

505,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:18,5g - HC:53,6g AGS:4,0g - Azúcares:17,8g - Sat:2,1g

25

31

FRUTA DE TEMPORADA: PERA, MANZANA, BANANA, NARANJA

VIERNES

5

Crema de calabaza con picatostes
Delicias de pescado crujientes
Maíz salteado
Pan
Fruta de temporada

652,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:24,0g - HC:81,2g AGS:3,1g - Azúcares:19,1g - Sat:2,5g

12

Fideos a la cazuela con magro
Hummus de garbanzos ECO con picos
Ensalada variada
Pan
Fruta de temporada

650,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:19,2g - HC:89,7g AGS:3,3g - Azúcares:17,8g - Sat:2,3g

19

Sopa marinera
Contramuslo de pollo al limón
Patata panadera al horno
Pan
Fruta de temporada

581,4Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,4g - HC:66,5g AGS:3,7g - Azúcares:17,6g - Sat:1,7g

26

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.

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
---------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

10000
