

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FRUTAS DE TEMPORADA MANZANA, PERA, BANANA, NARANJA MANDARINA	
5	6	7	8	9
		Espaguetis integrales napolitana ^(1, 10, 13) Nugget de pescado ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada variada ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 634,1Kcal - Prot:17,3g - Lip:24,5g - HC:80,7g AGS:3,3g - Azúcares:18,5g - Sal:2,5g	Lentejas a la mediterránea ^(1, 11, 16) Tortilla de patata ^(4, 16) Ensalada variada con aceite de albahaca ⁽²⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta de temporada 662,4Kcal - Prot:30,3g - Lip:24,4g - HC:73,5g AGS:5,0g - Azúcares:17,0g - Sal:2,0g	Sopa de verduras y garbanzos ^(11, 14, 16) Taquitos de pollo al ajo Gnocchis ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 16) Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 541,7Kcal - Prot:29,6g - Lip:16,8g - HC:64,1g AGS:3,2g - Azúcares:15,7g - Sal:1,5g
12	13	14	15	16
Lentejas ecológicas con arroz ^(1, 11) Tortilla de champiñones ⁽⁴⁾ Ensalada variada ^(5, 16) Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 637,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:25,6g - HC:69,6g AGS:5,1g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g	Crema de zanahoria con tostones caseros ^(1, 16) Lomo a la española ^(1, 17) Pasta coquillette ^(1, 10, 13) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta de temporada 680,0Kcal - Prot:35,3g - Lip:21,2g - HC:81,1g AGS:4,8g - Azúcares:24,8g - Sal:2,5g	Fideua de marisco ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 13, 16) Fajitas con soja texturizada y salsa teriyaki ^(1, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada variada ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 758,2Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,1g - HC:119,8g AGS:5,9g - Azúcares:21,3g - Sal:3,8g	Arroz caldoso de la huerta ^(11, 14) Merluza en salsa de puerros ⁽⁵⁾ Ensalada variada ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾ 549,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:15,1g - HC:75,1g AGS:3,7g - Azúcares:12,6g - Sal:2,1g	Garbanzos con verduras ^(11, 16) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Queso en lonchas ^(2, 4) Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 624,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:24,5g - HC:65,3g AGS:7,0g - Azúcares:17,3g - Sal:1,8g
19	20	21	22	23
Crema de verduras de temporada con tostones caseros ^(1, 11, 16) Hamburguesa mixta a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Patatas fritas Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 687,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:26,1g - HC:70,1g AGS:8,1g - Azúcares:17,9g - Sal:2,7g	Sopa de puchero con maravilla ^(1, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín ⁽²⁾ Zanahoria salteada Pan integral ⁽¹⁾ Fruta de temporada 669,1Kcal - Prot:34,1g - Lip:26,9g - HC:67,5g AGS:9,0g - Azúcares:21,6g - Sal:1,9g	Arroz al horno con garbanzos ^(2, 10, 11, 16, 17) Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada variada ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur ⁽²⁾ 780,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:28,1g - HC:108,5g AGS:7,7g - Azúcares:25,2g - Sal:2,8g	Lentejas ECO al estilo tradicional con verduras ^(1, 11, 16) Revuelto de bacón ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada variada con aceite de albahaca ⁽²⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta de temporada 692,8Kcal - Prot:34,2g - Lip:29,2g - HC:66,8g AGS:7,6g - Azúcares:16,8g - Sal:3,0g	Macarrones eco con boloñesa vegetal ^(1, 9, 10, 11, 12, 13) RF: Bacalao al gratén con flores de maíz ^(4, 5, 10) Ensalada variada ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 703,8Kcal - Prot:28,5g - Lip:29,0g - HC:79,4g AGS:4,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,8g
26	27	28	29	30
Paella valenciana ⁽¹¹⁾ Tosta de queso fresco con orégano ^(1, 2) Ensalada variada ^(5, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur ⁽²⁾ 703,1Kcal - Prot:24,7g - Lip:16,3g - HC:113,0g AGS:5,4g - Azúcares:23,3g - Sal:2,4g	Fabada vegetal ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ^(4, 16) Ensalada variada ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta de temporada 603,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:23,5g - HC:64,1g AGS:4,6g - Azúcares:17,3g - Sal:1,9g	Espaguetis ECO a la napolitana ^(1, 10, 13) Limanda a la meniere ^(1, 5, 10) Ensalada variada ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 562,3Kcal - Prot:25,8g - Lip:16,3g - HC:74,8g AGS:2,8g - Azúcares:17,2g - Sal:1,9g	Crema de calabaza con picatostes ^(1, 16) Filete de lomo en salsa de miel y mostaza ^(4, 10, 13, 16, 17) Chips de boniato Pan integral ⁽¹⁾ Fruta de temporada 683,7Kcal - Prot:26,3g - Lip:33,6g - HC:64,7g AGS:6,0g - Azúcares:22,7g - Sal:2,5g	Potaje de garbanzos a la mediterránea ^(11, 16) Pollo al horno Ensalada variada ^(4, 16) Pan ⁽¹⁾ Fruta de temporada 637,6Kcal - Prot:36,7g - Lip:23,5g - HC:64,0g AGS:4,5g - Azúcares:16,5g - 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...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Pasta/Arroz



Verdura

Legumbres



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



Lácteo