

**LUNES**  
2

Guiso de patatas con ternera <sup>(16)</sup>  
Merluza en salsa de pesto <sup>(2, 4, 5, 9, 10)</sup>  
Ensalada variada <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

564,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:23,2g - HC:61,0g AGS:4,9g - Azúcares:17,3g - Sat:1,7g

**MARTES**  
3

Arroz meloso de costilla y coliflor <sup>(17)</sup>  
Huevos duros <sup>(4)</sup>  
Pisto de verduras  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

637,1Kcal - Prot:22,6g - Lip:23,7g - HC:79,9g AGS:5,2g - Azúcares:16,8g - Sat:1,9g

**MIÉRCOLES**  
4

Sopa de verduras y garbanzos <sup>(11, 14, 16)</sup>  
Taquitos de pollo al ajillo  
Champiñones salteados  
Pan <sup>(1)</sup>  
Yogur natural <sup>(2)</sup>

509,0Kcal - Prot:32,9g - Lip:19,1g - HC:47,3g AGS:5,4g - Azúcares:11,4g - Sat:1,8g

**JUEVES**  
5

Crema Bretona (alubias y hortalizas) <sup>(11, 16)</sup>  
Albóndigas a la jardinera <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada variada <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

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

**VIERNES**  
6

Fideos a la cazuela con magro <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)</sup>  
Hummus de garbanzos ECO con picos <sup>(1, 11, 12, 13)</sup>  
Ensalada variada <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

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

**9**

Lentejas con verduras <sup>(1, 11, 16)</sup>  
Tortilla de patata <sup>(4, 16)</sup>  
Ensalada variada <sup>(5, 16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

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

**10**

Coditos a la carbonara <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 17)</sup>  
Salmón glaseado con salsa teriyaki <sup>(1, 5, 10, 16)</sup>  
**Crunchybanzos** <sup>(8, 9, 11, 12, 16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Yogur <sup>(2)</sup>

897,0Kcal - Prot:41,4g - Lip:38,9g - HC:90,8g AGS:10,6g - Azúcares:25,3g - Sat:3,1g

**11**

Arroz a la cubana <sup>(4)</sup>  
Milhojas de mozzarella <sup>(1, 2, 4, 10, 16)</sup>  
Ensalada variada <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

766,0Kcal - Prot:18,8g - Lip:32,8g - HC:95,8g AGS:10,1g - Azúcares:15,7g - Sat:2,9g

**12**

Crema de calabacín con picatostes <sup>(1, 16)</sup>  
Magro asado en salsa de naranja <sup>(13, 16, 17)</sup>  
Patata panadera al horno <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

558,4Kcal - Prot:27,4g - Lip:18,1g - HC:66,0g AGS:3,8g - Azúcares:17,8g - Sat:2,0g

**13**

Suquet de rape <sup>(5, 16)</sup>  
Contramuslo de pollo al limón <sup>(16)</sup>  
Ensalada variada <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

537,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:19,6g - HC:55,2g AGS:3,9g - Azúcares:16,7g - Sat:1,9g

**16**

Hervido valenciano <sup>(bullit) (11, 16)</sup>  
Longanizas a la plancha <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada variada <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

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

**17**

Lentejas ecológicas estofadas <sup>(1, 11, 16)</sup>  
Merluza a la andaluza <sup>(1, 5)</sup>  
Verduras frescas salteadas <sup>(11)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

582,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:15,0g - HC:71,7g AGS:2,0g - Azúcares:17,6g - Sat:1,8g

**18**

Arroz caldoso de verduras <sup>(2, 10, 11, 16, 17)</sup>  
Revuelto de huevo <sup>(4)</sup>  
Ensalada variada con aceite de albahaca <sup>(2)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

703,7Kcal - Prot:24,4g - Lip:30,8g - HC:80,0g AGS:7,9g - Azúcares:14,2g - Sat:2,2g

**19**

Fabada vegetal <sup>(11)</sup>  
Lomo a la española <sup>(1, 17)</sup>  
Ensalada variada <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Yogur <sup>(2)</sup>

713,8Kcal - Prot:43,8g - Lip:24,6g - HC:71,2g AGS:7,1g - Azúcares:25,9g - Sat:2,1g

**20**

Espaguetis integrales en salsa de calabaza <sup>(1, 2, 10, 12, 13, 14)</sup>  
Fajitas con boloñesa vegetal <sup>(1, 2, 9, 10, 11, 12)</sup>  
Ensalada variada <sup>(16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

798,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:26,8g - HC:95,9g AGS:10,7g - Azúcares:24,1g - Sat:2,4g

**23**

Sopa cubierta con virutas de huevo cocido <sup>(1, 4, 10, 13, 14, 16)</sup>  
Cinta de lomo con tomate <sup>(17)</sup>  
con patatas  
Pan <sup>(1)</sup>  
Yogur <sup>(2)</sup>

678,0Kcal - Prot:46,8g - Lip:25,4g - HC:63,1g AGS:7,8g - Azúcares:24,7g - Sat:2,0g

**24**

Guiso de garbanzos <sup>(11, 16)</sup>  
Pizza de jamón york, champiñones y queso <sup>(1, 2, 4, 10, 16, 17)</sup>  
Ensalada variada <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

788,1Kcal - Prot:27,1g - Lip:21,1g - HC:114,0g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g - Sat:3,3g

**25**

Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo con salsa de soja <sup>(1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)</sup>  
**Jurel en salsa de quinoa y lenteja** <sup>(1, 5, 11, 16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

495,3Kcal - Prot:25,9g - Lip:10,3g - HC:71,7g AGS:1,8g - Azúcares:17,1g - Sat:2,1g

**26**

Crema de verduras y hortalizas <sup>(11, 16)</sup>  
Pollo crujiente casero <sup>(1, 2)</sup>  
Ensalada variada <sup>(5, 16)</sup>  
Pan <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

562,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:23,4g - HC:56,5g AGS:4,7g - Azúcares:19,4g - Sat:1,7g

**27**

Arroz integral con alubias y nabos <sup>(11, 17)</sup>  
Tortilla de queso <sup>(2, 4)</sup>  
Ensalada variada <sup>(16)</sup>  
Pan integral <sup>(1)</sup>  
Fruta de temporada

662,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:25,3g - HC:73,5g AGS:6,1g - Azúcares:17,1g - Sat:2,6g



**FRUTAS DE TEMPORADA**  
MANZANA, PERA, BANANA, NARANJA  
MANDARINA



*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