

LUNES

2

Macarrones integrales gratinados ^(1, 2, 10, 13)
 Rape en salsa de tomate ⁽⁵⁾
 Ensalada variada ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Fruta de temporada

512,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:13,2g - HC:68,2g AGS:2,3g - Azúcares:18,7g - Sat:2,0g

9

Lentejas ecológicas con arroz ^(1, 11)
 Tortilla de patata (4, 16)
 Ensalada variada (16)
 Pan
 Fruta de temporada

578,4Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,7g - HC:73,2g AGS:2,3g - Azúcares:20,4g - Sat:1,6g

16

Crema de zanahoria con tostones caseros ^(1, 16)
 Hamburguesa mixta a la plancha (1, 2, 4, 10, 16, 17)
 Patatas fritas (16)
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta de temporada

680,0Kcal - Prot:35,3g - Lip:21,2g - HC:81,1g AGS:4,8g - Azúcares:24,8g - Sat:2,5g

23

Arroz a banda ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)
 Taco de verduras superfood ^(1, 2, 4, 10, 11, 12, 16)
 Ensalada variada ^(5, 16)
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Yogur ⁽²⁾

632,7Kcal - Prot:19,4g - Lip:17,7g - HC:97,4g AGS:5,1g - Azúcares:23,6g - Sat:2,5g

30

Guiso de patatas con ternera ⁽¹⁶⁾
 Merluza en salsa de pesto ^(2, 4, 5, 9, 10)
 Ensalada variada ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 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

Guisadito de patata y verdura ^(11, 16)
 Longanizas a la plancha (1, 2, 4, 10, 16, 17)
 Ensalada variada con aceite de albahaca (2)
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta de temporada

592,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:21,4g - HC:69,9g AGS:5,3g - Azúcares:21,0g - Sat:2,1g

10

Crema de verduras de temporada con tostones caseros ^(1, 2, 10, 11, 16)
 Taquitos de magro a la española (1, 17)
 Pasta coquilleté (1, 10, 13)
 Pan ^(1, 2, 10, 12)
 Fruta de temporada

687,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:26,1g - HC:70,1g AGS:8,1g - Azúcares:17,9g - Sat:2,7g

17

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, 2, 9, 10, 12)
 Fruta de temporada

669,1Kcal - Prot:34,1g - Lip:26,9g - HC:67,5g AGS:9,0g - Azúcares:21,6g - Sat:1,9g

24

Potaje de garbanzos a la mediterránea ^(11, 16)
 Filete de lomo en salsa de miel y mostaza
 Ensalada variada ^(4, 16)
 Pan ⁽¹⁾
 Fruta de temporada

695,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:28,2g - HC:81,7g AGS:4,9g - Azúcares:18,9g - Sat:2,2g

31

Fideua de marisco ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 13, 16)
 Empanada de boloñesa vegetal
 Ensalada variada ^(5, 16)
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta de temporada

808,4Kcal - Prot:33,7g - Lip:18,2g - HC:122,6g AGS:6,1g - Azúcares:22,1g - Sat:3,7g

MIÉRCOLES

4

Lentejas a la mediterránea ^(1, 11, 16)
 Tortilla francesa (4)
 Coliflor con bechamel gratinada (1, 2, 10, 12, 13, 14)
 Pásate FRUTA
 Pan ⁽¹⁾
 Fresa

683,9Kcal - Prot:30,7g - Lip:29,3g - HC:69,1g AGS:7,7g - Azúcares:18,8g - Sat:3,6g

11

Garbanzos con verduras (11, 16)
 Pollo al horno
 Salteado de verduras de temporada
 Pan (1)
 Fruta de temporada

660,5Kcal - Prot:27,1g - Lip:25,8g - HC:73,2g AGS:4,6g - Azúcares:18,3g - Sat:1,9g

18

Festivo

25

Crema de calabaza con picatostes ^(1, 16)
 Limanda gratinada con queso y arroz salteado con alubia roja ^(2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16)
 Pan integral ⁽¹⁾
 Fruta de temporada

732,4Kcal - Prot:39,8g - Lip:15,9g - HC:101,0g AGS:4,6g - Azúcares:20,7g - Sat:2,2g

nutriiLab

Pásate FRUTA

JUEVES

5

Sopa de verduras con fideos ^(11, 14, 16)
 Taquitos de pollo al ajillo
 Gnocchis ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 16)
 Pan ⁽¹⁾
 Fruta de temporada

560,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:17,1g - HC:66,8g AGS:3,2g - Azúcares:15,9g - Sat:1,5g

12

JORNADA FALLERA
 Paella valenciana ⁽¹¹⁾
 Revuelto de champiñones
 Ensalada variada ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Coca en llanda casera ^(1, 2, 4, 10)

966,0Kcal - Prot:34,8g - Lip:36,4g - HC:100,1g AGS:14,2g - Azúcares:19,0g - Sat:4,3g

19

Festivo

26

Espaguetis integrales al pomodoro ^(1, 10, 13, 14)
 Contramusto de pollo al limón ⁽¹⁶⁾
 Patatas dado ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12)
 Fruta de temporada

611,3Kcal - Prot:27,6g - Lip:22,6g - HC:69,3g AGS:4,3g - Azúcares:19,9g - Sat:2,0g

nutriiLab

VIERNES

6

Arroz integral caldoso con verduras ^(11, 14)
 Salteado de garbanzos al wok
 Ensalada variada ⁽¹⁶⁾
 Pan integral ⁽¹⁾
 Yogur ⁽²⁾

761,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:18,9g - HC:115,6g AGS:4,3g - Azúcares:25,1g - Sat:2,0g

13

Espaguetis integrales gratinados
 Merluza en salsa de puerros (5)
 Ensalada variada (5, 16)
 Pan (1)
 Fruta de temporada

680,0Kcal - Prot:35,3g - Lip:21,2g - HC:81,1g AGS:4,8g - Azúcares:24,8g - Sat:2,5g

20

Festivo

27

Lentejas ECO al estilo tradicional con verduras ^(1, 11, 16)
 Tortilla de calabacín ⁽⁴⁾
 Ensalada variada ⁽¹⁶⁾
 Pan ⁽¹⁾
 Fruta de temporada

582,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:21,1g - HC:64,8g AGS:4,4g - Azúcares:16,9g - Sat:1,9g

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

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...
🍆 >	🍝 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	

🍏 Fruta	🥛 Lácteo
---------	----------