

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate ^(1, 10, 13) Tortilla de patata y cebolla ⁽⁴⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 378,014Kcal - Prot:10,664g - Lip:12,152g - HC:51,832g	Lentejas campesinas ^(1, 11, 16) Merluza en salsa de puerros ⁽⁵⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 334,8Kcal - Prot:20,956g - Lip:10,912g - HC:35,588g	Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17) Cocido completo ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 409,05Kcal - Prot:13,9g - Lip:20,15g - HC:40g	Crema de calabacín y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 319,176Kcal - Prot:20,832g - Lip:12,71g - HC:27,9g
9	10	11	12	13
Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16) Tortilla francesa con queso ^(2, 4, 10) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 295,75Kcal - Prot:14,84g - Lip:11,97g - HC:31,99g	Alubias con verduras ^(11, 16) Salmón al papillote ⁽⁵⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 355,942Kcal - Prot:17,608g - Lip:10,54g - HC:42,098g	Pasta integral con tomate ^(1, 10, 13) Magro de cerdo con tomate ^(2, 10, 17) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 403,062Kcal - Prot:23,126g - Lip:13,826g - HC:43,028g	Lentejas con arroz ^(1, 11, 16) Jamoncitos de pollo al limón ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 388,74Kcal - Prot:22,692g - Lip:16,43g - HC:35,464g	Vichyssoise ⁽¹⁶⁾ Merluza a la vizcaína ^(5, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 296,325Kcal - Prot:17,25g - Lip:6,375g - HC:38,25g
16	17	18	19	20
		Lentejas con quinoa ^(1, 9, 10, 11, 12, 16) Merluza en salsa de pimientos ^(5, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 330,46Kcal - Prot:20,646g - Lip:7,13g - HC:41,416g	Macarrones con tomate ^(1, 10, 13) Escalope de pollo al horno Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 363,568Kcal - Prot:17,236g - Lip:11,78g - HC:45,074g	Garbanzos con patatas ^(11, 16) Caballa a la bilbaína ^(5, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 378,51Kcal - Prot:19,654g - Lip:16,926g - HC:33,48g
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana ^(1, 11, 16) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 308,42Kcal - Prot:16,94g - Lip:8,82g - HC:39,69g	Alubias con verduras ^(11, 16) Merluza a la vizcaína ^(5, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 319,424Kcal - Prot:18,848g - Lip:6,014g - HC:41,974g	Guiso de patatas con verduras ⁽¹¹⁾ Estofado de pollo al curry ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 331,204Kcal - Prot:16,368g - Lip:11,222g - HC:39,122g	Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16) Filete de cerdo a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 371,814Kcal - Prot:16,864g - Lip:23,25g - HC:22,444g	Arroz integral con salsa de tomate Bacalao al horno ^(5, 6, 7) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 289,835Kcal - Prot:13g - Lip:5,655g - HC:44,265g

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.

02 Convivencia

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

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.

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