

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Coliflor con patatas al ajoarriero ⁽¹⁶⁾ Cinta fresca de lomo ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de tomate y queso fresco ^(2, 16) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 290,532Kcal - Prot:13,144g - Lip:8,804g - HC:36,394g	Garbanzos estofados con verduras ^{(judía, tomate, zanahoria) (11, 16)} Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾ Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 379,998Kcal - Prot:13,082g - Lip:11,098g - HC:51,584g	Macarrones salteados con champiñones ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 13, 16) Palometa en salsa de tomate ⁽⁵⁾ Asadillo de pimientos verdes Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 388,616Kcal - Prot:19,592g - Lip:15,19g - HC:41,788g	Arroz con verduras ^{(menestra) (11)} Pavo guisado a la jardinera ^{(menestra) (11)} Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 408,518Kcal - Prot:20,584g - Lip:12,958g - HC:50,778g	Alubias pintas estofadas con verduras ^{(tomate, judía, zanahoria) (11, 16)} Merluza al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 294,624Kcal - Prot:15,872g - Lip:5,704g - HC:38,874g
9	10	11	12	13
Guiso de patatas con verduras ⁽¹¹⁾ Filete de ternera horno/plancha Pisto de verduras salteado Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 418,686Kcal - Prot:16,864g - Lip:21,638g - HC:36,208g	Lentejas estofadas ^(1, 11, 16) Merluza en salsa verde con guisantes ^(5, 11, 16) Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 285,696Kcal - Prot:16,616g - Lip:5,27g - HC:39,432g	Crema de calabaza y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Jamoncitos de pollo al ajillo Lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 304,15Kcal - Prot:13,16g - Lip:11,27g - HC:34,93g	Alubias blancas con quinoa ^(1, 9, 10, 11, 12) Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Verduras salteadas Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 363,444Kcal - Prot:19,592g - Lip:14,384g - HC:37,076g	Macarrones ecológicos con salsa de tomate ^(1, 10, 13) Abadejo al horno ⁽⁵⁾ Lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 322,09Kcal - Prot:13,516g - Lip:8,928g - HC:43,958g
16	17	18	19	20
Arroz con verduras Tortilla de patata y cebolla horno ⁽⁴⁾ Lechuga, tomate y aceitunas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 421,19Kcal - Prot:13,86g - Lip:19,745g - HC:44,825g	Lentejas campesinas ^(1, 11, 16) Caballa en salsa de zanahorias ⁽⁵⁾ Pisto de verduras salteado Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 355,632Kcal - Prot:20,026g - Lip:10,478g - HC:41,664g	Crema de calabacín y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Menestra de verduras salteada ⁽¹¹⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 418,066Kcal - Prot:26,784g - Lip:21,142g - HC:29,078g	Macarrones integrales con verduras en salsa de tomate ^(1, 10, 13) Cinta de lomo a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 434,496Kcal - Prot:21,948g - Lip:16,678g - HC:45,756g	Garbanzos estofados con patatas y calabaza ^(11, 16) Merluza en salsa de puerros ⁽⁵⁾ Patatas dado fritas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 305,102Kcal - Prot:16,368g - Lip:6,386g - HC:40,858g
23	24	25	26	27
Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16) Magro con salsa de tomate ^(2, 10, 17) Lechuga, zanahoria y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 352,47Kcal - Prot:21,08g - Lip:15,066g - HC:29,326g	Alubias estofadas con verduras ^{(menestra) (11, 16)} Tortilla francesa con queso horno ^(2, 4, 10) Lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 355,322Kcal - Prot:18,042g - Lip:11,532g - HC:42,346g	Pasta integral con salsa de tomate ^(1, 10, 13) Salmón al papillote ^{(pimiento, cebolla, zanahoria) (5)} Calabacín salteado Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca 357,12Kcal - Prot:15,438g - Lip:11,718g - HC:44,206g	Lentejas estofadas con arroz ^(1, 11, 16) Jamoncitos de pollo asados al limón ⁽¹⁶⁾ Lechuga, tomate y aceitunas ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural ⁽²⁾ 388,74Kcal - Prot:22,692g - Lip:16,43g - HC:35,464g	
30	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.

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	o	Lácteo