

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Crema de calabaza ⁽¹⁶⁾ Magro con salsa de tomate ^(2, 10, 17) Patatas dado fritas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>671,2Kcal - Prot:35,3g - Lip:27,4g - HC:65,1g AGS:5,8g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g</p>	<p>2</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate ^(1, 10, 13) Merluza en salsa verde con guisantes ^(5, 11, 16) Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>481,6Kcal - Prot:23,7g - Lip:9,2g - HC:71,0g AGS:1,2g - Azúcares:15,3g - Sal:1,4g</p>	<p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate Garbanzos estofados ^(11, 16) Ensalada de lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>632,2Kcal - Prot:17,6g - Lip:13,3g - HC:103,9g AGS:1,6g - Azúcares:15,5g - Sal:1,7g</p>	<p>4</p> <p>Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno ^(4, 11) Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>502,5Kcal - Prot:18,0g - Lip:18,8g - HC:58,6g AGS:3,1g - Azúcares:20,6g - Sal:3,5g</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas con verduras ^(1, 11, 16) Jamoncitos de pollo asados en salsa de cítricos ^{(limón) (16)} Ensalada de lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12)</p> <p>643,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:23,1g - HC:65,8g AGS:5,8g - Azúcares:11,4g - Sal:2,1g</p>
<p>8</p> <p>Arroz con verduras ^{(menestra) (11)} Salmón al horno con ajo y perejil ⁽⁵⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>563,9Kcal - Prot:22,2g - Lip:16,9g - HC:77,6g AGS:1,9g - Azúcares:13,3g - Sal:1,5g</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos con patatas y zanahoria ^(11, 16) Tortilla francesa horno ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>553,6Kcal - Prot:25,8g - Lip:17,5g - HC:71,6g AGS:2,8g - Azúcares:15,3g - Sal:1,8g</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16) Contramuslo de pollo horno/plancha Patatas fritas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>536,7Kcal - Prot:26,0g - Lip:21,3g - HC:55,1g AGS:3,9g - Azúcares:14,6g - Sal:1,6g</p>	<p>11</p> <p>Macarrones integrales gratinados ^(1, 2, 4, 10, 13) Boloñesa vegetal ^(1, 9, 10, 11, 12) Ensalada de lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>677,0Kcal - Prot:34,1g - Lip:20,9g - HC:83,1g AGS:4,3g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas ⁽¹¹⁾ Cinta de lomo a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural. ⁽²⁾</p> <p>555,3Kcal - Prot:33,5g - Lip:19,5g - HC:55,3g AGS:5,5g - Azúcares:8,7g - Sal:1,9g</p>
<p>15</p> <p>Lentejas estofadas ^(1, 11, 16) Tortilla de patata horno ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>598,2Kcal - Prot:21,7g - Lip:19,4g - HC:75,9g AGS:3,1g - Azúcares:16,3g - Sal:3,4g</p>	<p>16</p> <p>Macarrones integrales napolitana ^{(salsa tomate, orégano) (1, 10, 13)} Alubias estofadas con verduritas ^{(ensaladilla) (11, 16)} Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>635,2Kcal - Prot:21,8g - Lip:10,6g - HC:101,8g AGS:1,3g - Azúcares:16,9g - Sal:1,3g</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabaza y calabacín ⁽¹⁶⁾ Cerdo a la jardinera con patatas guisado ^{(menestra) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)} Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>534,3Kcal - Prot:34,2g - Lip:19,2g - HC:51,6g AGS:4,6g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g</p>	<p>18</p> <p>Arroz con calabaza y calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>641,7Kcal - Prot:30,6g - Lip:21,2g - HC:80,4g AGS:4,4g - Azúcares:12,4g - Sal:1,7g</p>	<p>19</p> <p>Potaje de garbanzos estofados ^{(salsa tomate, zanahoria) (11, 14, 16)} Bacalao al horno ^(5, 6, 7) Ensalada de lechuga y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Yogur natural. ⁽²⁾</p> <p>534,0Kcal - Prot:30,4g - Lip:17,1g - HC:59,7g AGS:4,0g - Azúcares:10,1g - Sal:2,0g</p>
<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con calabaza y patata dado ^(1, 11) Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>614,1Kcal - Prot:20,8g - Lip:8,2g - HC:107,8g AGS:1,2g - Azúcares:15,0g - Sal:1,3g</p>	<p>23</p> <p>Judías verdes con patatas salteadas ^(11, 16) Cinta de lomo a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga y tomate ⁽¹⁶⁾ Pan ^(1, 2, 10, 12) Fruta fresca</p> <p>457,0Kcal - Prot:24,7g - Lip:16,9g - HC:48,0g AGS:3,7g - Azúcares:14,5g - Sal:1,6g</p>	<p>24</p> <p>Crema de verdura con picatostes ^{(menestra) (1, 2, 10, 11, 16)} Escalope de pollo al horno Pan integral ^(1, 2, 9, 10, 12) Yogur natural. ⁽²⁾</p> <p>522,0Kcal - Prot:32,3g - Lip:19,9g - HC:50,9g AGS:5,4g - Azúcares:11,7g - Sal:2,1g</p>		
<p>29</p>	<p>30</p>			

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