

LUNES

2



Sopa de cocido con fideos ECO ^(1, 10, 13, 17)

Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14)

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾

Pan integral ⁽¹⁾ y Fruta fresca de temporada

596,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,4g - HC:94,8g AGS:1,3g - Azúcares:23,8g - Sal:1,6g

9

Lentejas a la jardinera ^(1, 11)

Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)

Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate ⁽¹⁶⁾

Pan ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

613,7Kcal - Prot:24,6g - Lip:17,6g - HC:86,1g AGS:2,7g - Azúcares:24,8g - Sal:3,2g

16 SAN VALENTÍN

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz ^(1, 2, 4, 10, 13, 16)

Huevos a la flamenca ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)

Pan ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

533,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:11,1g - HC:81,5g AGS:3,1g - Azúcares:19,4g - Sal:1,5g

23



Arroz con tomate y huevo ⁽⁴⁾

Hummus de garbanzos con tosta de pan ^(1, 11, 12, 13)

Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾

Fruta fresca de temporada

729,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:21,8g - HC:101,2g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g

MARTES

3

Ensalada con caballa

Arroz al horno

Pan integral ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

568,1Kcal - Prot:21,9g - Lip:13,6g - HC:86,0g AGS:4,5g - Azúcares:10,0g - Sal:1,9g



10

Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾

Crunchybanzos ^(8, 9, 11, 12, 16)

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾

Pan integral ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

632,2Kcal - Prot:18,4g - Lip:20,5g - HC:87,7g AGS:3,4g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g

17

Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾

Tortilla francesa ⁽⁴⁾

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾

Pan ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

668,1Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,5g - HC:74,5g AGS:5,7g - Azúcares:21,0g - Sal:2,0g

MIÉRCOLES

4

Crema de calabaza asada

Pizza serunion ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾



Pan ⁽¹⁾

Yogur natural ⁽²⁾

513,1Kcal - Prot:19,9g - Lip:18,8g - HC:63,8g AGS:4,6g - Azúcares:13,8g - Sal:2,8g

11

Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13)

Limanda asada al limón ⁽⁵⁾

Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾

Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾

596,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:21,7g - HC:62,6g AGS:5,2g - Azúcares:10,8g - Sal:2,3g

18

Lentejas con arroz integral ^(1, 11)

Boquerones en tempura ^(1, 5)

Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾

Pan ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

618,0Kcal - Prot:26,5g - Lip:18,0g - HC:81,7g AGS:3,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

25

Lentejas ECO guisadas con verduras de temporada ^(1, 11)

Calamares rebozados caseros ^(1, 4, 6, 16)

Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾

Pan integral ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

541,2Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,6g - HC:65,3g AGS:2,6g - Azúcares:18,3g - Sal:2,1g



JUEVES

5

Fabada vegetal ⁽¹¹⁾

Tortilla de calabacín ⁽⁴⁾

Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾

Pan integral ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

586,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,2g - HC:67,1g AGS:4,0g - Azúcares:20,7g - Sal:1,5g

12

Guiso de patatas con merluza ^(5, 6, 7, 16)

Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾

Pan ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

472,1Kcal - Prot:19,5g - Lip:18,6g - HC:53,1g AGS:4,5g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g

19

Crema de calabacín y puerro ⁽¹⁶⁾

Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)

Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾

Pan integral ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

661,9Kcal - Prot:20,7g - Lip:27,2g - HC:59,7g AGS:8,4g - Azúcares:23,0g - Sal:2,2g

26

Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17)

Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾

Pan integral ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

612,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:20,1g - HC:73,2g AGS:7,1g - Azúcares:21,2g - Sal:4,2g

VIERNES

6

Ensalada campera ^{(patata, tomate, cebolla, huevo y olivas deshuesadas) (4, 16)}

Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5)

Pan ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

449,7Kcal - Prot:22,0g - Lip:16,3g - HC:50,5g AGS:3,7g - Azúcares:15,7g - Sal:1,5g

13

Crema de alubias blancas y verduras ⁽¹¹⁾

Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾

Ensalada de lechuga, tomate y remolacha ⁽¹⁶⁾

Pan ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

657,4Kcal - Prot:35,5g - Lip:18,2g - HC:77,1g AGS:4,0g - Azúcares:22,5g - Sal:1,8g

20

Sopa de verduras con huevo picado ^(4, 11, 14)

Fajitas veggie ^{(verduras y soja texturizada) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16)}

Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾

Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾

496,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:18,4g - HC:54,2g AGS:6,4g - Azúcares:15,1g - Sal:2,6g

27 CARNAVAL

Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾

Pollo al horno con hierbas provenzales

Ensalada de lechuga, cebolla y tomate ⁽¹⁶⁾

Pan ⁽¹⁾

Dorayaki ^(1, 2, 4, 9, 10, 16)



602,0Kcal - Prot:26,6g - Lip:27,2g - HC:59,4g AGS:7,2g - Azúcares:13,0g - Sal:1,8g



Descubriendo la proteína vegetal

LA COMIDA NO SE TIRA

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