

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera y naranja</p> <p><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i></p>		<p>1 (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)</p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Fajitas veggie <i>(bolloñesa vegetal)</i> (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 14, 16)</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾</p> <p>Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>573,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:15,8g - HC:79,6g AGS:5,6g - Azúcares:15,6g - Sal:8,9g</p>	<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO</p>
<p>13</p> <p>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</p> <p>729,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,8g - HC:114,1g AGS:2,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g</p>	<p>14</p> <p>Alubias a la marinera (5, 6, 7, 11, 16) Calamares rebozados caseros (1, 4, 6, 16) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>452,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:15,3g - HC:45,4g AGS:2,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g</p>	<p>15 DÍA DEL ARTE</p> <p>Crema de zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pollo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>475,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:20,9g - HC:42,8g AGS:5,7g - Azúcares:17,1g - Sal:2,1g</p>	<p>16</p> <p>Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Huevos rotos ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>612,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,9g - HC:80,0g AGS:3,5g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g</p>	<p>17</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara ^(1, 2, 4, 10, 13, 17) Abadejo al horno con pisto de verduras ⁽⁵⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>519,9Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,2g - HC:51,6g AGS:7,1g - Azúcares:18,9g - Sal:3,7g</p>
<p>20</p> <p>Crema de coliflor ⁽¹⁶⁾ Rape a la andaluza casero ^(1, 5) Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>405,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:13,8g - HC:47,4g AGS:2,0g - Azúcares:18,7g - Sal:1,6g</p>	<p>21</p> <p>Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾ Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16) Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>481,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:10,2g - HC:70,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,6g</p>	<p>22</p> <p>Cazuela de garbanzos con calabaza ECO ⁽¹¹⁾ Tortilla de patata ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada</p> <p>606,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g</p>	<p>23 DÍA DEL LIBRO</p> <p>Hervido valenciano ^(11, 16) Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>479,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,6g - HC:43,5g AGS:5,7g - Azúcares:12,8g - Sal:2,5g</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO</p>
<p>27</p> <p>FESTIVO</p>	<p>28</p> <p>FESTIVO</p>	<p>29</p> <p>Ensalada fresca (lechuga, zanahoria, tomate, pavo y queso fresco) (1, 2, 4, 10, 16)</p> <p>Arroz al horno vegetal con garbanzos ECO ⁽¹¹⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾</p> <p>573,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:13,5g - HC:88,7g AGS:4,5g - Azúcares:9,9g - Sal:1,9g</p>	<p>30 DÍA INTERGENERACIONAL ^(11, 16)</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 12, 16, 17) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan integral (1) Fruta fresca de temporada</p> <p>716,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,9g - HC:64,9g AGS:10,6g - Azúcares:25,2g - Sal:3,4g</p>	<p> Día intergeneracional</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

