

| LUNES                                                                                                                                                                 | MARTES                                                                                                                                                                  | MIÉRCOLES                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         | 1                                                                                                                                                              | 2                                                                                                                             | 3                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         | Arroz marinero (6, 7, 16)<br>Entremeses fríos (1, 2, 4, 10, 16, 17)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Yogur (2)                                                   | Sopa de ave con fideos (1, 10, 13, 14, 16)<br>Fish and chips (1, 5, 10)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Fruta fresca de verano | Potaje de garbanzos (4, 11, 16)<br>Tortilla francesa plancha (4)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Helado (2, 4, 8, 9, 10, 11)       |
| 6                                                                                                                                                                     | 7                                                                                                                                                                       | 8                                                                                                                                                              | 9                                                                                                                             | 10                                                                                                                                |
| Lentejas con chorizo (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)<br>Tortilla de atún (4, 5)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Helado (2, 4, 8, 9, 10, 11)                                  | Sopa de fideos (1, 2, 4, 10, 13, 14, 16)<br>Rustidera de pollo al horno (1, 2, 4, 11, 16)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Fruta fresca de verano                         | Ensalada de pasta (tomate, maíz, zanahoria, aceituna) (1, 5, 10, 13, 16)<br>Filete de merluza a la romana frito (1, 4, 5)<br>Pan (1)<br>Yogur (2)              | Arroz con pollo (11, 14)<br>Croquetas (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Fruta fresca de verano    | Crema de calabacín (16)<br>Lomo adobado (1, 2, 4, 10, 16, 17)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Helado (2, 4, 8, 9, 10, 11)          |
| 805,3Kcal - Prot:34,9g - Lip:40,5g - HC:71,0g AGS:14,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,5g                                                                                   | 554,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:17,4g - HC:65,7g AGS:4,0g - Azúcares:14,6g - Sal:7,9g                                                                                      | 610,8Kcal - Prot:31,6g - Lip:18,4g - HC:77,5g AGS:4,8g - Azúcares:22,0g - Sal:1,9g                                                                             | 616,4Kcal - Prot:18,2g - Lip:18,9g - HC:93,7g AGS:3,1g - Azúcares:18,7g - Sal:3,4g                                            | 484,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:19,6g - HC:57,1g AGS:8,4g - Azúcares:23,9g - Sal:3,2g                                                |
| 13                                                                                                                                                                    | 14                                                                                                                                                                      | 15                                                                                                                                                             | 16                                                                                                                            | 17                                                                                                                                |
| Espaguetis con salsa de tomate y atún (1, 5, 10, 13)<br>Nuggets de pollo fritos (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Helado (2, 4, 8, 9, 10, 11) | Hervido valenciano (11, 16)<br>Hamburguesa con patatas (2, 4, 10, 16, 17)<br>Pan (1)<br>Fruta fresca de verano                                                          | Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)<br>Chuleta de cerdo (1, 2, 4, 10, 16, 17)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Yogur (2) | Lentejas (1, 11)<br>Tortilla de jamón york (1, 2, 4, 10, 16, 17)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Fruta fresca de verano        | Sopa de pescado (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 16)<br>Magra con tomate (17)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Fruta fresca de verano |
| 793,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:35,3g - HC:93,8g AGS:11,3g - Azúcares:24,9g - Sal:2,4g                                                                                   | 646,5Kcal - Prot:21,9g - Lip:35,0g - HC:56,6g AGS:9,0g - Azúcares:14,5g - Sal:1,0g                                                                                      | 747,4Kcal - Prot:29,6g - Lip:32,0g - HC:84,2g AGS:9,7g - Azúcares:22,0g - Sal:1,8g                                                                             | 569,0Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,2g - HC:67,5g AGS:3,7g - Azúcares:13,5g - Sal:1,6g                                            | 477,2Kcal - Prot:28,3g - Lip:16,5g - HC:51,1g AGS:3,6g - Azúcares:14,4g - Sal:1,7g                                                |
| 20                                                                                                                                                                    | 21                                                                                                                                                                      | 22                                                                                                                                                             | 23                                                                                                                            | 24                                                                                                                                |
| Macarrones con tomate y queso (1, 2, 4, 10, 13)<br>Merluza al horno (5)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Helado (2, 4, 8, 9, 10, 11)                                    | Puré de zanahoria y patata (16)<br>Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Fruta fresca de verano | Arroz con tomate<br>Varitas de merluza fritas (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Yogur (2)                                              | Lentejas con verduras (1, 11)<br>Tortilla de patata (4)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Fruta fresca de verano                 | Ensalada tropical (lechuga, piña, maíz) (16)<br>Pizza (1, 2, 4, 10, 16, 17)<br>Pan (1)<br>Helado (2, 4, 8, 9, 10, 11)             |
| 619,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:21,4g - HC:76,2g AGS:9,6g - Azúcares:22,7g - Sal:2,0g                                                                                    | 579,0Kcal - Prot:17,0g - Lip:23,3g - HC:71,0g AGS:7,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,9g                                                                                      | 745,1Kcal - Prot:21,2g - Lip:25,5g - HC:105,7g AGS:7,5g - Azúcares:23,1g - Sal:2,6g                                                                            | 628,3Kcal - Prot:31,3g - Lip:20,8g - HC:72,8g AGS:4,6g - Azúcares:14,0g - Sal:1,7g                                            | 634,5Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,1g - HC:79,5g AGS:8,5g - Azúcares:25,6g - Sal:2,8g                                                |
| 27                                                                                                                                                                    | 28                                                                                                                                                                      | 29                                                                                                                                                             | 30                                                                                                                            | 31                                                                                                                                |
| Arroz a la cubana<br>Salchichas Frankfurt horno/plancha (1, 2, 4, 10, 16, 17)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Helado (2, 4, 8, 9, 10, 11)                              | Crema de verduras (11, 14, 16)<br>Pechuga de pollo villarroy frita (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Fruta fresca de verano                      | Ensalada completa (5)<br>Fideua (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 16)<br>Pan (1)<br>Yogur (1, 2, 4, 10)                                                           | Sopa de ave con fideos (1, 10, 13, 14, 16)<br>Fish and chips (1, 5, 10)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Fruta fresca de verano | Potaje de garbanzos (4, 11, 16)<br>Tortilla francesa plancha (4)<br>Ensalada (16)<br>Pan (1)<br>Helado (2, 4, 8, 9, 10, 11)       |
| 748,3Kcal - Prot:20,7g - Lip:36,3g - HC:83,2g AGS:14,2g - Azúcares:21,3g - Sal:2,9g                                                                                   | 591,0Kcal - Prot:19,2g - Lip:25,0g - HC:53,6g AGS:4,5g - Azúcares:17,6g - Sal:2,6g                                                                                      | 518,8Kcal - Prot:19,3g - Lip:13,8g - HC:77,5g AGS:4,1g - Azúcares:23,0g - Sal:2,2g                                                                             | 612,1Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,0g - HC:81,9g AGS:4,0g - Azúcares:13,8g - Sal:1,7g                                            | 722,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:30,6g - HC:74,4g AGS:10,6g - Azúcares:22,2g - Sal:1,9g                                               |

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario  
hacia una vida más saludable,

## 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

