

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22 Arroz a la cubana Salchichas Frankfurt horno/plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ 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	23 Crema de verduras (acelga, patata, judía, zanahoria) ^(1, 2, 4, 10, 11, 14) Pechuga de pollo villarroy frita ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de verano 591,0Kcal - Prot:36,2g - Lip:25,0g - HC:53,6g AGS:4,5g - Azúcares:17,6g - Sal:2,6g	24 Ensalada completa ⁽⁵⁾ Fideua ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 16) Pan ⁽¹⁾ Yogur ⁽²⁾ 518,8Kcal - Prot:19,3g - Lip:13,8g - HC:77,5g AGS:4,1g - Azúcares:23,0g - Sal:2,2g	25 Sopa de ave con fideos ^(1, 10, 13, 14, 16) Fish and chips ^(1, 5, 10) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de verano 612,1Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,0g - HC:81,9g AGS:4,0g - Azúcares:13,8g - Sal:1,7g	26 Potaje de garbanzos ^(4, 11, 16) Tortilla francesa plancha ⁽⁴⁾ Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Helado ^(2, 4, 8, 9, 10, 11) 722,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:30,6g - HC:74,4g AGS:10,6g - Azúcares:22,2g - Sal:1,9g
29 Macarrones a la napolitana ^(1, 10, 13) Buñuelos de bacalao fritos ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Helado ^(2, 4, 8, 9, 10, 11) 800,4Kcal - Prot:18,0g - Lip:30,0g - HC:111,6g AGS:9,1g - Azúcares:24,5g - Sal:3,4g	30 Ensalada campera (patata, tomate, pimiento, atún) ^(1, 2, 4, 5, 16) Magra con tomate ⁽¹⁷⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de verano 475,2Kcal - Prot:74,7g - Lip:15,5g - HC:55,8g AGS:3,5g - Azúcares:14,5g - Sal:1,4g			

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo
