

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	VN kcal: 472,7 P: 22,9 L: 14,7 HC: 58,7 LENTEJAS CON ZANAHORIA Y CALABACÍN ECOLÓGICO (1, 15) TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	3	VN kcal: 480,4 P: 28,2 L: 19,5 HC: 45,3 ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (1, 3, 9) FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	4	VN kcal: 462,0 P: 21,0 L: 26,5 HC: 32,2 COLIFLOR CON PATATA ECOLÓGICA ESTOFADO DE PAVO A LA JARDINERA (1) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	5		6	
9	VN kcal: 510,1 P: 16,2 L: 19,3 HC: 62,3 CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO REVUELTO DE HUEVO CON TOMATE (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	10	VN kcal: 534,5 P: 17,3 L: 23,0 HC: 61,8 GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (15) SALMÓN AL HORNO CON CEBOLLA (4) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	11	VN kcal: 426,6 P: 25 L: 13,2 HC: 45,8 SOPA DE AVE CON ARROZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	12	VN kcal: 411,8 P: 22,6 L: 15,7 HC: 41,6 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ECOLÓGICAS (15) CINTA DE LOMO AL HORNO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	13	VN kcal: 378,0 P: 15,2 L: 10,7 HC: 52,6 LENTEJAS CON PATATAS ECOLÓGICAS (1, 15) MERLUZA AL HORNO (4) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)
16	VN kcal: 433,1 P: 26,3 L: 21,4 HC: 32,1 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA ECOLÓGICA (1, 15) FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	17	VN kcal: 373,5 P: 18,6 L: 8,0 HC: 53,7 ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	18	VN kcal: 428,1 P: 20,3 L: 17,5 HC: 44,1 ALUBIAS CON PATATAS ECOLÓGICAS (15) MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES (4) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	19	VN kcal: 453,9 P: 20,0 L: 13,9 HC: 60,3 CREMA DE VERDURAS ESCALOPINES DE TERNERA GUIADOS (1) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	20	VN kcal: 420,3 P: 28,3 L: 11,6 HC: 47,4 BRÓCOLI CON PATATAS ECOLÓGICAS SALTEADAS CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA (1) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)
23	VN kcal: 417,5 P: 20,0 L: 16,6 HC: 43,4 JUDÍAS VERDES CON PATATA ECOLÓGICA (15) HUEVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE (3) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	24	VN kcal: 414,2 P: 17,8 L: 14,8 HC: 47,8 GARBANZOS CON COUS-COUS Y POLLO (1, 3, 9, 15) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	25	VN kcal: 459,3 P: 21,6 L: 18,5 HC: 49,8 COLIFLOR CON PATATA ECOLÓGICA MAGRO EN SALSA CON VERDURAS (1) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	26	VN kcal: 403,1 P: 19,0 L: 11,4 HC: 55,0 ARROZ CON SALSA DE TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	27	VN kcal: 469,3 P: 23,5 L: 15,8 HC: 54,7 GUISO DE ALUBIAS CON VERDURAS (15) CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)
30		31							

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	o	Lácteo