

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								1	
4	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)	5	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)	6	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)	7	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)	8	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)
11	VN kcal: 469,7 P: 21,8 L: 24,8 HC: 36,9 MACARRONES EN SALSA DE TOMATE (1,3,9) TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	12	VN kcal: 401,7 P: 20,0 L: 11,9 HC: 49,2 LENTEJAS CON VERDURAS (1, 15) MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN ECOLÓGICO (4) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	13	VN kcal: 389,8 P: 19,7 L: 16,6 HC: 35,6 BRÓCOLI CON PATATAS ECOLÓGICAS SALTEADAS CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	14	VN kcal: 378,3 P: 18,0 L: 8,0 HC: 55,5 CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA ESTOFADO DE CERDO CON VERDURAS (1) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	15	VN kcal: 437,2 P: 14,0 L: 16,6 HC: 56,1 GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (15) FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)
18	VN kcal: 427,5 P: 12,8 L: 20,0 HC: 51,7 SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (1, 3, 9) TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	19	VN kcal: 428,6 P: 13,3 L: 16,5 HC: 54,8 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (15) SALMÓN A LA NARANJA (1, 4) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	20	VN kcal: 441,5 P: 26,9 L: 19,1 HC: 38,0 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ECOLÓGICAS SALTEADAS (15) CONTRAMUSLO DE POLLO EMPANADO (1, 3) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN BLANCO (1)	21	VN kcal: 466,2 P: 25,4 L: 18,1 HC: 45,9 GARBANZOS CON PATATAS Y CALABAZA ECOLÓGICA (15) MERLUZA AL HORNO (4) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	22	VN kcal: 419,0 P: 19,8 L: 13,7 HC: 51,6 ARROZ CON VERDURAS CABEZADA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)
25	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)	26	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)	27	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)	28	VN kcal: 457,2 P: 14,8 L: 26,41 HC: 45,2 ALUBIAS CON VERDURAS (15) FILETE DE MERLUZA FRITO (1, 3, 4) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	29	VN kcal: 460,4 P: 15,7 L: 14,9 HC: 60,6 CREMA DE ZANAHORIA CONTRAMUSLO DE POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)

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...



Verdura



Pasta/Arroz

Legumbres



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo