

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	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)	2	VN kcal: 534,5 P: 17,3 L: 23,0 HC: 61,8 GUIISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (15) SALMÓN AL HORNO CON CEBOLLA (4) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	3	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)	4	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)	5	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)
8	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)	9	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)	10	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)	11	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)	12	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)
15	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)	16	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)	17	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)	18	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)	19	VN kcal: 469,3 P: 23,5 L: 15,8 HC: 54,7 GUIISO DE ALUBIAS CON VERDURAS (15) CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN FRUTA FRESCA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL (1)
22	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)	23	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)	24	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)	25	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)		
29		30							

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

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

Verdura

Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado

Legumbres

carne

Huevo

Verdura

carne

Huevo

Pescado



Para cenar puede ser...

carne

Pescado

Huevo

carne

Huevo

Verdura

Huevo

carne

Huevo

Pescado



Fruta



Lácteo