

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

VN 3-8años: kcal:588,6/prot:32,2/lip:20,3/hc:59,2
VN 9-13años: kcal:759,4/prot:41,5/lip:26,1/hc:76,4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR (15)

POLLO AL CHILINDRÓN (-)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

3

VN 3-8años: kcal:539,0/prot:25,4/lip:11,2/hc:78,9
VN 9-13años: kcal:695,5/prot:32,8/lip:14,5/hc:101,8

CREMA DE VERDURAS (-)

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) CON
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

4

VN 3-8años: kcal:712,0/prot:43,4/lip:25,6/hc:71,6
VN 9-13años: kcal:918,7/prot:56,0/lip:33,1/hc:92,4

FIDEUÁ DE VERDURAS (1, 3, 9)

SALMÓN EN SALSA DE PUERROS (4)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

5

VN 3-8años: kcal:523,0/prot:22,4/lip:7,8/hc:78,9
VN 9-13años: kcal:674,8/prot:28,9/lip:10,1/hc:101,8

LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (1, 15)

TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA
Y MAÍZ (14)

YOGUR NATURAL (2) Y PAN BLANCO (1)

6

VN 3-8años: kcal:533,7/prot:15,5/lip:17,7/hc:68,7
VN 9-13años: kcal:688,6/prot:19,9/lip:22,9/hc:88,6

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS (-)

ABADEJO EN SALSA DE TOMATE (4) CON ENSALADA
DE LECHUGA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN INTEGRAL (1)

9

VN 3-8años: kcal:550,7/prot:17,6/lip:13,3/hc:75,1
VN 9-13años: kcal:710,5/prot:22,7/lip:17,2/hc:96,9

LENTEJAS CON VERDURITAS (1, 15)

LOMO CON PIMIENTO Y CEBOLLA (-)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

10

VN 3-8años: kcal:604,8/prot:40,0/lip:13,0/hc:71,6
VN 9-13años: kcal:780,3/prot:51,6/lip:16,8/hc:92,4

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (-)

TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA
Y ZANAHORIA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

11

VN 3-8años: kcal:608,4/prot:28,5/lip:14,5/hc:84,4
VN 9-13años: kcal:785,0/prot:36,7/lip:18,7/hc:108,9

COLIFLOR AL VAPOR CON PATATAS (-)

JAMONCITOS DE POLLO CON HIERBAS PROVENZALES
(-) CON ENSALADA DE LECHUGA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

12

VN 3-8años: kcal:551,3/prot:18,8/lip:7,9/hc:91,4
VN 9-13años: kcal:711,3/prot:24,4/lip:10,2/hc:118,0

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (15)

MERLUZA EN SALSA VERDE (4, 15)

YOGUR NATURAL (2) Y PAN BLANCO (1)

13

VN 3-8años: kcal:582,4/prot:17,2/lip:26,7/hc:58,9
VN 9-13años: kcal:751,5/prot:22,2/lip:34,5/hc:76

MACARRONES CON PISTO DE VERDURAS (1, 3, 9)

PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN (14) CON ENSALADA
DE LECHUGA Y MAÍZ (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN INTEGRAL (1)

16

VN 3-8años: kcal:602,9/prot:21,5/lip:17,7/hc:81,7
VN 9-13años: kcal:777,9/prot:27,8/lip:22,8/hc:105,4

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y POLLO (-)

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3) CON
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

17

VN 3-8años: kcal:516,0/prot:21,9/lip:7,8/hc:78,1
VN 9-13años: kcal:665,7/prot:28,2/lip:10,0/hc:100,7

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (-)

VARITAS DE MERLUZA (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 14) CON
ENSALADA DE LECHUGA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

18

VN 3-8años: kcal:693,8/prot:28,2/lip:28,2/hc:80,2
VN 9-13años: kcal:895,2/prot:36,4/lip:36,4/hc:103,4

GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS (15)

TORTILLA FRANCESA (3)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

19

20

23

VN 3-8años: kcal:550,2/prot:32,2/lip:18,5/hc:54,9
VN 9-13años: kcal:709,9/prot:41,5/lip:23,9/hc:70,9

JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA (15)

TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA
Y ZANAHORIA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

24

VN 3-8años: kcal:633,1/prot:17,0/lip:10,9/hc:112,0
VN 9-13años: kcal:816,9/prot:21,9/lip:14,1/hc:144,5

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y PATATAS (15)

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA (4) CON
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

25

VN 3-8años: kcal:599,7/prot:34,5/lip:16,5/hc:73,1
VN 9-13años: kcal:773,8/prot:44,5/lip:21,2/hc:94,4

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE
(1, 9, 11)SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA (1, 2, 3, 9, 14)
CON ENSALADA DE LECHUGA (14)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN BLANCO (1)

26

VN 3-8años: kcal:542,7/prot:19,2/lip:23,5/hc:55,1
VN 9-13años: kcal:700,2/prot:24,7/lip:30,3/hc:71,1

ARROZ CON VERDURAS (-)

PAVO ESTOFADO CON VERDURAS (-)

YOGUR NATURAL (2) Y PAN BLANCO (1)

27

VN 3-8años: kcal:580,7/prot:26,3/lip:12,3/hc:81,0
VN 9-13años: kcal:749,3/prot:33,9/lip:15,8/hc:104,6

LENTEJAS CON VERDURAS (1, 15)

POLLO AL CHILINDRÓN (-)

FRUTA FRESCA (-) Y PAN INTEGRAL (1)

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



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

Segundos platos



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo