

LUNES

Fruta fresca de temporada (otoño):
manzana, plátano/banana, pera,
naranja y mandarina.

*La fruta servida podrá variar en función de la
disponibilidad, garantizando en todo caso que
se trata de fruta fresca y de temporada.*

5

Crema suave de guisantes y zanahoria ⁽¹¹⁾
Rape a la andaluza casero ^(1, 5)
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾

Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

487,3Kcal - Prot:19,4g - Lip:19,9g - HC:51,2g AGS:2,9g - Azúcares:21,4g - Sal:1,7g

12



FESTIVO

19

Guiso de lentejas con verduras de la huerta ^(1, 11)

Croquetas de jamón ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17)

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾

Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

625,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:17,8g - HC:87,7g AGS:2,7g - Azúcares:21,3g - Sal:3,4g

26

Espaguetis integrales con salmón ^(1, 5, 10, 13)
Tortilla con queso ^(2, 4)

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

635,2Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,2g - HC:66,3g AGS:7,5g - Azúcares:14,4g - Sal:2,0g

MARTES

6 DIA MUNDIAL DE LA SONRISA



Ensalada variada con pollo ⁽¹⁶⁾
Fideua marinera ^(1, 5, 6, 10, 13, 16)

Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

527,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:12,3g - HC:76,3g AGS:2,3g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g

13

Lentejas a la riojana ^(1, 2, 4, 10, 11, 16, 17)
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

659,4Kcal - Prot:29,4g - Lip:30,8g - HC:60,0g AGS:8,2g - Azúcares:15,4g - Sal:2,1g

20

Arroz con pollo y verduras de proximidad
Salteado de garbanzos al toque suave de
curry ^(11, 13)

Ensalada de lechuga, tomate
y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾

Fruta fresca de temporada

712,7Kcal - Prot:23,1g - Lip:18,0g - HC:106,9g AGS:2,7g - Azúcares:17,3g - Sal:1,5g

27

Arroz tres delicias ^(guisante, maíz y zanahoria) ^(11, 16)
Jurel en salsa de naranja ^(5, 16)
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

654,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:19,8g - HC:89,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g

MIÉRCOLES

7

Cazuela de garbanzos con calabaza
ecológica ⁽¹¹⁾
Tortilla de patata ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

596,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:22,2g - HC:66,7g AGS:4,4g - Azúcares:16,5g - Sal:1,8g

14

Patatas estofadas con pollo y verduras
Tosta con tomate y caballa ^(1, 5)
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Yogur natural ⁽²⁾

530,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:19,9g - HC:59,9g AGS:5,1g - Azúcares:10,4g - Sal:2,6g

21

Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾
Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

625,9Kcal - Prot:34,9g - Lip:18,8g - HC:67,8g AGS:4,1g - Azúcares:19,3g - Sal:2,0g

28

Fabada vegetal ⁽¹¹⁾
Revuelto de huevo y patata con calabacín
ecológico ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

569,7Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,1g - HC:66,1g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g

JUEVES

1

Puchero de lentejas con verduras de
temporada ^(1, 11)
Huevos con patatas a lo pobre ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

587,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:18,7g - HC:72,9g AGS:3,6g - Azúcares:16,1g - Sal:1,7g

8

Hervido valenciano de judías verdes con
patata ⁽¹¹⁾
Magro en salsa de tomate ⁽¹⁷⁾
Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)
Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾

513,3Kcal - Prot:29,4g - Lip:23,8g - HC:41,4g AGS:6,5g - Azúcares:12,2g - Sal:2,3g

15

Arroz a la cubana con huevo ⁽⁴⁾
Salchichas frescas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

691,6Kcal - Prot:22,7g - Lip:28,0g - HC:83,7g AGS:7,1g - Azúcares:14,9g - Sal:2,8g

22

Macarrones integrales en salsa de calabaza
ecológica ^(1, 2, 10, 12, 13, 14)
Palometa horneada con zanahoria dado
salteada ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾

593,0Kcal - Prot:29,1g - Lip:23,3g - HC:62,5g AGS:10,4g - Azúcares:14,6g - Sal:2,1g

29

Crema de calabaza asada
Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

443,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:21,7g - HC:35,7g AGS:5,8g - Azúcares:11,5g - Sal:1,9g

VIERNES

2

Macarrones integrales con salsa de tomate ^(1, 10, 13)
Limanda asada aromatizada al limón ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

528,6Kcal - Prot:24,6g - Lip:14,3g - HC:70,1g AGS:2,2g - Azúcares:15,0g - Sal:1,6g

9



FESTIVO

16 COMUNIDAD VALENCIANA

Crema de calabacín ecológico
Merluza en tempura casera ^(1, 5)
Ensalada de lechuga, tomate y olivas
deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada



472,5Kcal - Prot:19,4g - Lip:20,4g - HC:50,0g AGS:2,9g - Azúcares:16,0g - Sal:1,7g

23

Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾
Huevos al horno bella aurora ^(bechamel, tomate) ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)

Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

528,0Kcal - Prot:22,5g - Lip:18,9g - HC:63,1g AGS:4,5g - Azúcares:17,0g - Sal:1,8g

30

MENU ESPECIAL
TOTS SANTS

Sopa de cabello de ángel ^(1, 10, 13, 14)
Hamburguesa
Santa ^(1, 2, 4, 10, 12, 16)
Plátano de la Paz



735,1Kcal - Prot:31,6g - Lip:25,5g - HC:72,5g AGS:10,5g - Azúcares:22,0g - Sal:3,0g

*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.

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	Lácteo