

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
		9	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana (1, 10, 13) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	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	Crema de guisantes y zanahoria (11, 16) Magro en salsa con patatas (17) Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Arroz tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Lomo plancha (17) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza ecológica asada Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Sopa de cocido con fideos (1, 10, 13, 17) Cocido de garbanzos con verduras (11, 14) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16)  Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales boloñesa (1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Tortilla con queso (2, 4, 10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
21	22	23	24	25
Lentejas ECO con verduras (1, 11) Filete de aguja en su jugo (17) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	 Arroz con pollo y verduras de proximidad (11) Salteado de garbanzos al toque suave de curry (11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Pechuga de pavo horneada con daditos de zanahoria Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	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	Guiso de patatas con verduras Huevos bella aurora (1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada
28	29	30		
Crema de verduras mediterráneas (11) Hamburguesa con patatas (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga (16) Pan (1) Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de maíz, tomate y lechuga (16) Pan integral (1) Fruta fresca de temporada	 Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie <i>(boloñesa vegetal)</i> ^(1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 16) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾		Fruta fresca de temporada (verano): plátano/banana, pera, melón y sandía. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

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



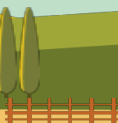
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
		9	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Limanda asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras ^(1, 11) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Magro en salsa con patatas ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Arroz tres delicias ^{(guisante, maíz y zanahoria) (11, 16)} Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal ⁽¹¹⁾ Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza ecológica asada Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾	Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17) Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)  Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
21	22	23	24	25
Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Filete de aguja en su jugo ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	 Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de garbanzos al toque suave de curry ^(11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾	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	Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Huevo cocido con salsa de tomate ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
28	29	30		
Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Pechuga con patatas Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	 Sopa de verduras ^(1, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta de atún ^(1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur de soja ⁽¹⁰⁾		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>

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



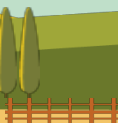
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
		9	10	11
		Macarrones sin gluten a la napolitana ^(10, 13) Limanda asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Legumbres (No lentejas) con verduras (11) Tortilla francesa (4) Ensalada de pepino, maíz y lechuga (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Magro en salsa con patatas ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ^{sin gluten} Fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Arroz integral tres delicias (guisante, maíz y zanahoria) (11, 16) Abadejo al horno (5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal (11) Revuelto de huevo y patata con calabacín (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza ecológica asada Alitas de pollo al horno (16) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (16) Pan sin gluten Yogur natural (2)	Sopa de cocido con fideos sin gluten (10, 13, 17) Cocido de garbanzos con verduras (11, 14) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas (14, 16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Espaguetis sin gluten boloñesa (2, 4, 10, 13, 16, 17) Tortilla con queso (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (16) Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
21	22	23	24	25
Legumbres (no verduras) con verduras (11) Filete de aguja en su jugo ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	 Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de garbanzos al toque suave de curry ^(11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Macarrones sin gluten con tomate y huevo ^(4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Yogur natural ⁽²⁾	Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾ Ragout de cerdo con zanahoria y cebolla ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada
28	29	30		
Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Hamburguesa sin gluten con patatas ^(2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Fruta fresca de temporada	Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Tosta sin gluten de atún (5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan sin gluten Yogur natural ⁽²⁾		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
		9	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13) Limanda asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	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	Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Magro en salsa con patatas ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Arroz tres delicias ^{(guisante, maíz y zanahoria) (11, 16)} Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5) Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal ⁽¹¹⁾ Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza ecológica asada Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17) Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)  Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Tortilla con queso ^(2, 4, 10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
21	22	23	24	25
Lentejas ECO con verduras ^(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	 Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de garbanzos al toque suave de curry ^(11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	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	Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾ Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14) Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
28	29	30		
Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16) Panini casero de atún ^(1, 5) Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>

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



LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

10

Lentejas con verduras ^(1, 11)
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

11

Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)
Pescado en salsa con patatas ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

14

Arroz tres delicias ^{(guisante, maíz y zanahoria) (11, 16)}
Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5)
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

15

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

16

Crema de calabaza ecológica asada
Rustidera de pescado ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

17

Sopa de verduras con fideos ^(1, 10, 13)
Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14)
Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

18

Espaguetis integrales con tomate ^(1, 10, 13)
Tortilla con queso ^(2, 4, 10)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

21

Lentejas ECO con verduras ^(1, 11)
Croquetas de bacalao ^(1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

22

Arroz con verduras de proximidad ⁽¹¹⁾
Salteado de garbanzos
al toque suave de curry ^(11, 13)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

23

Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13)
Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

24

Crema de legumbres ^(alubias) y verdura ⁽¹¹⁾
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

25

Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾
Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)
Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

28

Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾
Hamburguesa vegetal con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

29

Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

30

Sopa de verduras ^(1, 10, 11, 13, 14, 16)
Fajitas veggie
(boloñesa vegetal) ^(1, 2, 4, 5, 10, 11, 12, 16)
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾

Fruta fresca de temporada (verano):
manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.

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

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



LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

Macarrones integrales a la napolitana ^(1, 10, 13)
Limanda asada al limón ⁽⁵⁾
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
SEMOLA DE TRIGO CON VERDURAS Y PESCADO

10

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
TRITURADO DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO

11

Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)
Magro en salsa con patatas ⁽¹⁷⁾
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
TRITURADO DE VERDURAS, PATATA Y MAGRO

14

Arroz tres delicias ^{(guisante, maíz y zanahoria) (11, 16)}
Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5)
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
SEMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO

15

Fabada vegetal ⁽¹¹⁾
Revuelto de huevo y patata con calabacín ⁽⁴⁾
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
TRITURADO DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO

16

Crema de calabaza ecológica asada
Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾
TRITURADO DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

17

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14)
Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
TRITURADO DE COCIDO

18

Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)
Tortilla con queso ^(2, 4, 10)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
SEMOLA DE TRIGO CON VERDURAS Y MAGRO

21

Lentejas ECO con verduras ^(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
TRITURADO DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO

22

Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾
Salteado de garbanzos
al toque suave de curry ^(11, 13)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
SEMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO

23

Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13)
Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾
SEMOLA DE TRIGO CON VERDURAS Y PESCADO

24

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
TRITURADO DE LEGUMBRES, VERDURA Y CERDO

25

Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾
Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)
Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
TRITURADO DE VERDURAS, PATATA Y PESCADO

28

Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾
Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
TRITURADO DE VERDURAS, PATATA Y POLLO

29

Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada
TRITURADO DE LEGUMBRES, VERDURA Y HUEVO

30

Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)
Fajitas veggie
(boloñesa vegetal) ^(1, 2, 4, 5, 10, 11, 12, 16)
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾
SEMOLA DE TRIGO CON VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA

Fruta fresca de temporada (verano):
manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.

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

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
		9	10	11
		Macarrones integrales con tomate natural ^(1, 10, 13) Limanda asada al limón ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Lentejas con verduras ^(1, 11) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16) Magro con verduras ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
14	15	16	17	18
Arroz integral con verduras ⁽¹⁶⁾ Abadejo al horno ⁽⁵⁾ Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Fabada vegetal ⁽¹¹⁾ Revuelto de huevo con calabacín ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza ecológica asada Alitas de pollo al horno ⁽¹⁶⁾ Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	Sopa de cocido con fideos integrales ^(1, 10, 13, 17) Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14) Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)  Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Espaguetis integrales con tomate natural ^(1, 10, 13) Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
21	22	23	24	25
Lentejas ECO con verduras ^(1, 11) Filete de aguja en su jugo ⁽¹⁷⁾ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	 Arroz integral con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾ Salteado de garbanzos al toque suave de curry ^(11, 13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13) Merluza horneado con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾ Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾	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	Guiso de verduras con merluza ⁽⁵⁾ Huevos cocido ⁽⁴⁾ Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada
28	29	30		
Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾ Hamburguesa a la plancha ^(1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾ Tortilla francesa ⁽⁴⁾ Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada	Sopa de verduras ^(1, 10, 11, 13, 14, 16) Fajitas veggie Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾ Pan integral ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾		Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>

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



LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

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

545,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:14,3g - HC:73,3g AGS:2,2g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g

10

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

671,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:30,8g - HC:62,5g AGS:8,2g - Azúcares:17,4g - Sal:2,1g

11

Crema de guisantes y zanahoria ^(11, 16)
Magro en salsa con patatas ⁽¹⁷⁾
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

646,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,4g - HC:76,4g AGS:9,2g - Azúcares:26,5g - Sal:2,4g

14

Arroz tres delicias ^{(guisante, maíz y zanahoria) (11, 16)}
Abadejo crujiente casero ^(1, 4, 5)
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

618,8Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,4g - HC:85,3g AGS:3,2g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g

15

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

574,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,2g - HC:65,4g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

16

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

419,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:19,0g - HC:37,9g AGS:5,3g - Azúcares:11,8g - Sal:1,9g

17

Sopa de cocido con fideos ^(1, 10, 13, 17)
Cocido de garbanzos con verduras ^(11, 14)
Ensalada de lechuga, apio y aceitunas ^(14, 16)
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

599,0Kcal - Prot:20,5g - Lip:12,0g - HC:92,8g AGS:1,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,0g

18

Espaguetis integrales boloñesa ^(1, 2, 4, 10, 13, 16, 17)
Tortilla con queso ^(2, 4, 10)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Fruta fresca de temporada

664,4Kcal - Prot:27,3g - Lip:20,0g - HC:66,4g AGS:9,3g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g

21

Lentejas ECO con verduras ^(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

635,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,8g - HC:89,7g AGS:2,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,4g

22

Arroz con pollo y verduras de proximidad ⁽¹¹⁾
Salteado de garbanzos
al toque suave de curry ^(11, 13)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

736,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,1g - HC:110,6g AGS:2,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

23

Macarrones integrales con tomate y huevo ^(1, 4, 10, 13)
Merluza horneada con daditos de zanahoria ⁽⁵⁾
Lechuga, zanahoria y remolacha ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Yogur natural ⁽²⁾

582,2Kcal - Prot:29,3g - Lip:20,2g - HC:66,0g AGS:5,0g - Azúcares:11,5g - Sal:1,9g

24

Crema de legumbres ^{(alubias) (11)} 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

641,4Kcal - Prot:35,1g - Lip:19,4g - HC:70,0g AGS:4,2g - Azúcares:21,2g - Sal:2,1g

25

Guiso de patatas con merluza ⁽⁵⁾
Huevos bella aurora ^(1, 2, 4, 10, 12, 13, 14)
Ensalada de pepino, maíz y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

540,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:19,0g - HC:65,5g AGS:4,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g

28

Crema de verduras mediterráneas ⁽¹¹⁾
Hamburguesa con patatas ^(1, 2, 4, 10, 16, 17)
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

663,6Kcal - Prot:19,8g - Lip:27,2g - HC:61,7g AGS:8,4g - Azúcares:21,3g - Sal:2,5g

29

Potaje de garbanzos con espinacas ⁽¹¹⁾
Tortilla francesa ⁽⁴⁾
Ensalada de maíz, tomate y lechuga ⁽¹⁶⁾
Pan integral ⁽¹⁾
Fruta fresca de temporada

632,0Kcal - Prot:28,6g - Lip:22,9g - HC:68,7g AGS:4,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

30

Sopa minestrone ^(1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16)
Fajitas veggie
(boloñesa vegetal) (1, 2, 4, 5, 10, 11, 12, 16)
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas ⁽¹⁶⁾
Pan ⁽¹⁾ Yogur natural ⁽²⁾

579,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,8g - HC:79,1g AGS:5,7g - Azúcares:15,8g - Sal:9,2g

Fruta fresca de temporada (verano):
manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.

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

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



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



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



Lácteo