

COMEDOR COLEGIO FUENTES_ SEPTIEMBRE 2025

- Los alérgenos se indican con letra MAYÚSCULA.
- Se recomienda fruta para la merienda y un lácteo en la cena.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
8 Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>975</td><td>Líp (g)</td><td>19,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>99</td><td>Prot (g)</td><td>44,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Berenjena rellena de carne y verduras gratinadas	E (kcal)	975	Líp (g)	19,1	HC (g)	99	Prot (g)	44,2	9 Fideuá de pescado (fideo fino nº 4, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado, cebolla, pimiento, ajo, ñora. GLUTEN, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO. Trazas HUEVO) Hamburguesa de vacuno con salsa de tomate casera (Hamburguesa natural de vacuno, tomate triturado, cebolla, ajo, azúcar) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha. Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>750</td><td>Líp (g)</td><td>23,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>90,7</td><td>Prot (g)</td><td>45,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de calabacín y tortilla de atún	E (kcal)	750	Líp (g)	23,7	HC (g)	90,7	Prot (g)	45,4	10 Arroz con pollo (Arroz, pechuga de pollo, judías verdes, zanahoria, pimiento, tomate troceado, ajo) Tortilla de patata (Tortilla de patatas. Huevo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>776</td><td>Líp (g)</td><td>23,3</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>109</td><td>Prot (g)</td><td>28,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de verduras y calamares a la andaluza	E (kcal)	776	Líp (g)	23,3	HC (g)	109	Prot (g)	28,6	11 Judías blancas estofadas con magra (judías blancas, patata, magra de cerdo, hueso jamón, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimiento, ajo, laurel, pimentón. SULFITO) Merluza a la portuguesa (merluza, fumé blanco, tomate triturado, cebolla, champiñón, maicena. PESCADO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>698</td><td>Líp (g)</td><td>17,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>76,5</td><td>Prot (g)</td><td>45,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Ensalada verde y lomo a la plancha	E (kcal)	698	Líp (g)	17,9	HC (g)	76,5	Prot (g)	45,4	12 Puré de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla, puerro, col. SULFITO) Pollo con verduras salteadas (pollo, salteado de verduras (judía verde, cebolla, pimiento, champiñón, brócoli) puerro, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>645</td><td>Líp (g)</td><td>18,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,1</td><td>Prot (g)</td><td>35,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Macarrones con tomate y queso a la plancha	E (kcal)	645	Líp (g)	18,2	HC (g)	78,1	Prot (g)	35,4
E (kcal)	975	Líp (g)	19,1																																									
HC (g)	99	Prot (g)	44,2																																									
E (kcal)	750	Líp (g)	23,7																																									
HC (g)	90,7	Prot (g)	45,4																																									
E (kcal)	776	Líp (g)	23,3																																									
HC (g)	109	Prot (g)	28,6																																									
E (kcal)	698	Líp (g)	17,9																																									
HC (g)	76,5	Prot (g)	45,4																																									
E (kcal)	645	Líp (g)	18,2																																									
HC (g)	78,1	Prot (g)	35,4																																									
15 Lazos con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Lomo adobado con salsa de zanahoria (lomo adobado, zanahoria, tomate triturado, cebolla, pimiento, maicena SOJA) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>783</td><td>Líp (g)</td><td>15,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>114</td><td>Prot (g)</td><td>39</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de verduras y sardinas al horno	E (kcal)	783	Líp (g)	15,7	HC (g)	114	Prot (g)	39	16 Cocido (patata, garbanzos, pollo, zanahoria, judía verde, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla francesa (tortilla francesa HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>637</td><td>Líp (g)</td><td>17,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,8</td><td>Prot (g)</td><td>31,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Espinacas salteadas y pechuga de pavo	E (kcal)	637	Líp (g)	17,7	HC (g)	78,8	Prot (g)	31,4	17 Crema de calabacín (patata, calabacín, puerro, cebolla, col. SULTITO) Bacalao en salsa vizcaína (bacalao, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maicena, ajo, ñora. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>19,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>77,6</td><td>Prot (g)</td><td>38,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Macarrones con tomate y ternera a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	19,2	HC (g)	77,6	Prot (g)	38,2	18 Judías pintas (judías pintas, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimentón, laurel) Pechuga de pollo con crema de leche (pechuga de pollo, cebolla, puerro, leche, nata líquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2	19 Arroz tres delicias (arroz, fiambre de pechuga de pavo, tortilla francesa, guisantes, zanahoria, ajo. SOJA, HUEVO) Caballa en salsa (Caballa, cebolla, pimiento rojo y verde, puerro, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>711</td><td>Líp (g)</td><td>15,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>91</td><td>Prot (g)</td><td>46,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de calabaza y magra con ajos	E (kcal)	711	Líp (g)	15,4	HC (g)	91	Prot (g)	46,6
E (kcal)	783	Líp (g)	15,7																																									
HC (g)	114	Prot (g)	39																																									
E (kcal)	637	Líp (g)	17,7																																									
HC (g)	78,8	Prot (g)	31,4																																									
E (kcal)	672	Líp (g)	19,2																																									
HC (g)	77,6	Prot (g)	38,2																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	21																																									
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2																																									
E (kcal)	711	Líp (g)	15,4																																									
HC (g)	91	Prot (g)	46,6																																									

22 Lentejas guisadas con zanahoria y judías verdes (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, judías verdes, pimiento, tomate, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Pollo con manzana (pollo, manzana, caldo de ave, cebolla, puerro, ajo) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>18,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>93,9</td><td>Prot (g)</td><td>45,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Ensalada y boquerones fritos	E (kcal)	765	Líp (g)	18,2	HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1	23 Paella de pollo y conejo (Arroz, pollo, conejo, judías verdes, zanahoria, pimiento, tomate troceado, ajo) Merluza a la vasca con guisantes (merluza, fumet blanco, guisantes, huevo, cebolla, espárrago blanco, almejas, gamba pelada, maicena, ajo, pimienta molida, perejil. PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO, HUEVO, SULFITO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>746</td><td>Líp (g)</td><td>18,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>95,6</td><td>Prot (g)</td><td>40,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Hervido de judías verdes y patata y libros de lomo	E (kcal)	746	Líp (g)	18,2	HC (g)	95,6	Prot (g)	40,1
E (kcal)	765	Líp (g)	18,2														
HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1														
E (kcal)	746	Líp (g)	18,2														
HC (g)	95,6	Prot (g)	40,1														
29 Judías pintas (judías pintas, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimentón, laurel) Pechuga de pavo con crema de leche (pechuga de pavo, cebolla, puerro, leche, nata líquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2	30 Espaguetis con taquitos de pollo y verduras (espaguetis, pechuga de pollo, tomate frito, cebolla, calabacín, ajo, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Bacalao a la riojana (bacalao, patata, tomate triturado, cebolla, pimiento, puerro, maicena, ajo. PESCADO, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>719</td><td>Líp (g)</td><td>13,8</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>101,6</td><td>Prot (g)</td><td>40,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de puerro y pollo al horno	E (kcal)	719	Líp (g)	13,8	HC (g)	101,6	Prot (g)	40,4
E (kcal)	765	Líp (g)	21														
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2														
E (kcal)	719	Líp (g)	13,8														
HC (g)	101,6	Prot (g)	40,4														
24 Sopa de verduras con garbanzos y pasta (caldo de verduras, garbanzos, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>693</td><td>Líp (g)</td><td>16,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>95,8</td><td>Prot (g)</td><td>27,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de ave y bacalao al horno	E (kcal)	693	Líp (g)	16,2	HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1	25 Patatas marineras (patata, fumet blanco, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado. SULFITO, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO) Salchicha natural de cerdo encebollada (salchicha natural de cerdo, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>798</td><td>Líp (g)</td><td>34,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>82,3</td><td>Prot (g)</td><td>29,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite	E (kcal)	798	Líp (g)	34,4	HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1
E (kcal)	693	Líp (g)	16,2														
HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1														
E (kcal)	798	Líp (g)	34,4														
HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1														
26 Macarrones integrales a la napolitana (macarrones, tomate frito, cebolla, aceituna negra rodaja, ajo, orégano, laurel. GLUTEN, Trazas HUEVO) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>736</td><td>Líp (g)</td><td>21,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>98,4</td><td>Prot (g)</td><td>32,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Alcachofas con jamón y tortilla de patatas	E (kcal)	736	Líp (g)	21,1	HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1									
E (kcal)	736	Líp (g)	21,1														
HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1														

COMEDOR COLEGIO FUENTES_ OCTUBRE 2025

- Los alérgenos se indican con letra MAYÚSCULA.
- Se recomienda fruta para la merienda y un lácteo en la cena.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																
29	30	1 Puré de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla, puerro, col. SULFITO) Hamburguesa natural mixta con salsa de tomate casera (hamburguesa natural cerdo-pollo, tomate triturado, cebolla, ajo, azúcar) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>636</td><td>Líp (g)</td><td>20,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,4</td><td>Prot (g)</td><td>33,7</td></tr></table> Recomendaciones cena: Espinacas gratinadas con salmón y bechamel	E (kcal)	636	Líp (g)	20,9	HC (g)	78,4	Prot (g)	33,7	2 Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimienta roja, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla francesa con atún (tortilla francesa HUEVO PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>704</td><td>Líp (g)</td><td>14,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>99,9</td><td>Prot (g)</td><td>31,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Crema de verduras y boquerones fritos	E (kcal)	704	Líp (g)	14,4	HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2	3 Arroz con tomate (arroz, tomate frito, ajo, laurel) Merluza a la vasca con guisantes (merluza, fumet blanco, guisantes, huevo, cebolla, espárrago blanco, almejas, gamba pelada, maicena, ajo, pimienta molida, perejil. PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO, HUEVO, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>756</td><td>Líp (g)</td><td>18</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>103</td><td>Prot (g)</td><td>40,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Salteado de ternera con verduras	E (kcal)	756	Líp (g)	18	HC (g)	103	Prot (g)	40,1								
E (kcal)	636	Líp (g)	20,9																																	
HC (g)	78,4	Prot (g)	33,7																																	
E (kcal)	704	Líp (g)	14,4																																	
HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2																																	
E (kcal)	756	Líp (g)	18																																	
HC (g)	103	Prot (g)	40,1																																	
6	7 Garbanzos con verduras y bacalao (garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, cebolla, tomate triturado, miga de bacalao, pimentón dulce. SULFITO. PESCADO) Aguja de cerdo con salsa de verduras (aguja de cerdeo, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de ave y tortilla de atún	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6	8 Lazos con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Lomo adobado con salsa de zanahoria (lomo adobado, zanahoria, tomate triturado, cebolla, pimienta, maicena SOJA) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>783</td><td>Líp (g)</td><td>15,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>114</td><td>Prot (g)</td><td>39</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de verduras y sardinas al horno	E (kcal)	783	Líp (g)	15,7	HC (g)	114	Prot (g)	39	9 Arroz tres delicias (arroz, fiambre de pechuga de pavo, tortilla francesa, guisantes, zanahoria, ajo. SOJA, HUEVO) Caballa en salsa (cebolla, pimienta rojo y verde, puerro, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>711</td><td>Líp (g)</td><td>15,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>91</td><td>Prot (g)</td><td>46,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de calabaza y magra con ajos	E (kcal)	711	Líp (g)	15,4	HC (g)	91	Prot (g)	46,6	10 Judías blancas estofadas con verduras (judías blancas, patatas, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimienta rojo y verde, col, ajo, laurel, pimentón. SULFITO) Pechuga de pollo con crema de leche (pechuga de pollo, cebolla, puerro, leche, nata liquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																	
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																	
E (kcal)	783	Líp (g)	15,7																																	
HC (g)	114	Prot (g)	39																																	
E (kcal)	711	Líp (g)	15,4																																	
HC (g)	91	Prot (g)	46,6																																	
E (kcal)	765	Líp (g)	21																																	
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2																																	

13 Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimienta rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Merluza en salsa vizcaína (merluza, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maicena, ajo, ñora. PESCADO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>632</td><td>Líp (g)</td><td>14,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,7</td><td>Prot (g)</td><td>37,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Macarrones integrales con salteado de verduras y jamón	E (kcal)	632	Líp (g)	14,2	HC (g)	81,7	Prot (g)	37,1	14 Guisado de costillas (patata, costillas, judía verde, zanahoria, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla francesa con atún (tortilla francesa, atún. HUEVO) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>646</td><td>Líp (g)</td><td>13,5</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,1</td><td>Prot (g)</td><td>26,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y salmón al horno	E (kcal)	646	Líp (g)	13,5	HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1	15 Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla. SULFITO) Pechuga de pollo con champiñones (pechuga de pollo, champiñón, cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, maicena, ajo, laurel) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>21,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,2</td><td>Prot (g)</td><td>30,5</td></tr></table> Recomendaciones cena: Calabacín al horno con queso y lubina a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	21,7	HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5	16 Espaguetis con taquitos de pollo y verduras (espaguetis, pechuga de pollo, tomate frito, cebolla, calabacín, ajo, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Bacalao a la riojana (bacalao, patata, tomate triturado, cebolla, pimiento, puerro, maicena, ajo. PESCADO, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>719</td><td>Líp (g)</td><td>13,8</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>101,6</td><td>Prot (g)</td><td>40,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de puerro y pollo al horno	E (kcal)	719	Líp (g)	13,8	HC (g)	101,6	Prot (g)	40,4	17 Sopa de verduras con garbanzos y pasta (caldo de verduras, garbanzos, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Pechuga de pavo con crema de leche (pechuga de pavo, cebolla, puerro, leche, nata líquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de patata y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2
E (kcal)	632	Líp (g)	14,2																																									
HC (g)	81,7	Prot (g)	37,1																																									
E (kcal)	646	Líp (g)	13,5																																									
HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1																																									
E (kcal)	672	Líp (g)	21,7																																									
HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5																																									
E (kcal)	719	Líp (g)	13,8																																									
HC (g)	101,6	Prot (g)	40,4																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	21																																									
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2																																									
20 Lazos con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Pollo con verduras salteadas (pollo, salteado de verduras (judía verde, cebolla, pimiento, champiñón, brócoli) puerro, ajo) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>743</td><td>Líp (g)</td><td>21,5</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>87,4</td><td>Prot (g)</td><td>43,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Crema de puerro y lubina al horno	E (kcal)	743	Líp (g)	21,5	HC (g)	87,4	Prot (g)	43,4	21 Lentejas guisadas con zanahoria y judías verdes (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, judías verdes, pimiento, tomate, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>18,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>93,9</td><td>Prot (g)</td><td>45,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Ensalada y boquerones fritos	E (kcal)	765	Líp (g)	18,2	HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1	22 Patatas marineras (patata, fumet blanco, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado. SULFITO, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO) Salchicha natural de cerdo encebollada (salchicha natural de cerdo, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>798</td><td>Líp (g)</td><td>34,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>82,3</td><td>Prot (g)</td><td>29,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite	E (kcal)	798	Líp (g)	34,4	HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1	23 Judías blancas estofadas con magra (judías blancas, patata, magra de cerdo, hueso jamón, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimiento, ajo, laurel, pimentón. SULFITO) Fletan a la portuguesa (fletan, fumé blanco, tomate triturado, cebolla, champiñón, maicena. PESCADO) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2	24 Fideuá de pescado (fideo fino nº 4, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado, cebolla, pimiento, ajo, ñora. GLUTEN, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO. Trazas HUEVO) Tortilla francesa (tortilla francesa HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>731</td><td>Líp (g)</td><td>19,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>100</td><td>Prot (g)</td><td>34</td></tr></table> Recomendaciones cena: Brócoli y coliflor gratinados y jamoncitos de pavo al horno	E (kcal)	731	Líp (g)	19,1	HC (g)	100	Prot (g)	34
E (kcal)	743	Líp (g)	21,5																																									
HC (g)	87,4	Prot (g)	43,4																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	18,2																																									
HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1																																									
E (kcal)	798	Líp (g)	34,4																																									
HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	21																																									
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2																																									
E (kcal)	731	Líp (g)	19,1																																									
HC (g)	100	Prot (g)	34																																									

27 Sopa de verduras con garbanzos y pasta (caldo de verduras, garbanzos, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>693</td><td>Líp (g)</td><td>16,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>95,8</td><td>Prot (g)</td><td>27,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Alcachofas con jamón y bacalao al horno	E (kcal)	693	Líp (g)	16,2	HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1	28 Espaguetis con taquitos de pollo y verduras (espaguetis, pechuga de pollo, tomate frito, cebolla, calabacín, ajo, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Caballa con verduras (caballa, tomate, cebolla, pimiento, puerro, ajo. PESCADO, SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>698</td><td>Líp (g)</td><td>12,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>95</td><td>Prot (g)</td><td>46</td></tr></table> Recomendaciones cena: Calabacín a la plancha y jamón al horno	E (kcal)	698	Líp (g)	12,2	HC (g)	95	Prot (g)	46	29 Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla. SULFITO) Pechuga de pavo con champiñones (pechuga de pavo, champiñón, cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, maicena, ajo, laurel) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>21,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,2</td><td>Prot (g)</td><td>30,5</td></tr></table> Recomendaciones cena: Calabacín al horno con queso y lubina a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	21,7	HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5	30 Patatas marineras (patata, fumet blanco, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado. SULFITO, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO) Salchicha natural de cerdo encebollada (salchicha natural de cerdo, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>798</td><td>Líp (g)</td><td>34,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>82,3</td><td>Prot (g)</td><td>29,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite	E (kcal)	798	Líp (g)	34,4	HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1	31
E (kcal)	693	Líp (g)	16,2																																	
HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1																																	
E (kcal)	698	Líp (g)	12,2																																	
HC (g)	95	Prot (g)	46																																	
E (kcal)	672	Líp (g)	21,7																																	
HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5																																	
E (kcal)	798	Líp (g)	34,4																																	
HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1																																	

COMEDOR COLEGIO FUENTES_ NOVIEMBRE 2025

- Los alérgenos se indican con letra MAYÚSCULA.
- Se recomienda fruta para la merienda y un lácteo en la cena.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
3 Judías blancas estofadas con magra (judías blancas, patata, magra de cerdo, hueso jamón, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimiento, ajo, laurel, pimentón. SULFITO) Sardinas con verduras, (sardinas, tomate triturado, cebolla, champiñón, maicena. PESCADO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>698</td><td>Líp (g)</td><td>17,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>76,5</td><td>Prot (g)</td><td>45,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Ensalada verde y ternera a la plancha	E (kcal)	698	Líp (g)	17,9	HC (g)	76,5	Prot (g)	45,4	4 Arroz con pollo (Arroz, pechuga de pollo, judías verdes, zanahoria, pimiento, tomate troceado, ajo) Lomo adobado con salsa de zanahoria (lomo adobado, zanahoria, tomate triturado, cebolla, pimiento, maicena SOJA) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>776</td><td>Líp (g)</td><td>23,3</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>109</td><td>Prot (g)</td><td>28,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de verduras y calamares a la andaluza	E (kcal)	776	Líp (g)	23,3	HC (g)	109	Prot (g)	28,6	5 Lazos con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Tortilla francesa (tortilla francesa HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>783</td><td>Líp (g)</td><td>15,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>114</td><td>Prot (g)</td><td>39</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de verduras y salmón al horno	E (kcal)	783	Líp (g)	15,7	HC (g)	114	Prot (g)	39	6 Cocido (patata, garbanzos, pollo, zanahoria, judía verde, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Pechuga de pollo con champiñones (pechuga de pollo, champiñón, cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, maicena, ajo, laurel) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>637</td><td>Líp (g)</td><td>17,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,8</td><td>Prot (g)</td><td>31,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Espinacas salteadas y pechuga de pavo	E (kcal)	637	Líp (g)	17,7	HC (g)	78,8	Prot (g)	31,4	7 Crema de calabacín (patata, calabacín, puerro, cebolla, col. SULTITO) Bacalao en salsa vizcaína (bacalao, cebolla, tomate triturado, pimienta roja, maicena, ajo, ñora. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>19,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>77,6</td><td>Prot (g)</td><td>38,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Macarrones con tomate y lomo a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	19,2	HC (g)	77,6	Prot (g)	38,2
E (kcal)	698	Líp (g)	17,9																																									
HC (g)	76,5	Prot (g)	45,4																																									
E (kcal)	776	Líp (g)	23,3																																									
HC (g)	109	Prot (g)	28,6																																									
E (kcal)	783	Líp (g)	15,7																																									
HC (g)	114	Prot (g)	39																																									
E (kcal)	637	Líp (g)	17,7																																									
HC (g)	78,8	Prot (g)	31,4																																									
E (kcal)	672	Líp (g)	19,2																																									
HC (g)	77,6	Prot (g)	38,2																																									
10 Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimentón, laurel) Pechuga de pavo con crema de leche (pechuga de pavo, cebolla, puerro, leche, nata líquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2	11 Fideuá con carne magra (fideo nº 4, carne magra, pimiento rojo, cebolla, tomate triturado, ajo. GLUTEN, trazas HUEVO) Merluza en salsa vizcaína (merluza, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maicena, ajo, ñora. PESCADO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>746</td><td>Líp (g)</td><td>18,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>95,6</td><td>Prot (g)</td><td>40,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Hervido de judías verdes y patata y libros de lomo	E (kcal)	746	Líp (g)	18,2	HC (g)	95,6	Prot (g)	40,1	12 Arroz tres delicias (arroz, fiambre de pechuga de pavo, tortilla francesa, guisantes, zanahoria, ajo. SOJA, HUEVO) Lomo adobado con salsa de zanahoria (lomo adobado, zanahoria, tomate triturado, cebolla, pimiento, maicena SOJA) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>711</td><td>Líp (g)</td><td>15,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>91</td><td>Prot (g)</td><td>46,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de calabaza y magra con ajos	E (kcal)	711	Líp (g)	15,4	HC (g)	91	Prot (g)	46,6	13 Lentejas guisadas con zanahoria y judías verdes (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, judías verdes, pimiento, tomate, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla francesa con atún (tortilla francesa HUEVO PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>18,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>93,9</td><td>Prot (g)</td><td>45,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Ensalada y boquerones fritos	E (kcal)	765	Líp (g)	18,2	HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1	14 Macarrones a la napolitana (macarrones, tomate frito, cebolla, aceituna negra rodaja, ajo, orégano, laurel. GLUTEN, Trazas HUEVO) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>736</td><td>Líp (g)</td><td>21,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>98,4</td><td>Prot (g)</td><td>32,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Alcachofas con jamón y tortilla de patatas	E (kcal)	736	Líp (g)	21,1	HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1
E (kcal)	765	Líp (g)	21																																									
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2																																									
E (kcal)	746	Líp (g)	18,2																																									
HC (g)	95,6	Prot (g)	40,1																																									
E (kcal)	711	Líp (g)	15,4																																									
HC (g)	91	Prot (g)	46,6																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	18,2																																									
HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1																																									
E (kcal)	736	Líp (g)	21,1																																									
HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1																																									

17 Sopa de verduras con garbanzos y pasta (caldo de verduras, garbanzos, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Albóndigas con salsa (Albóndigas, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de patata y tortilla de atún	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6	18 Puré de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla, puerro, col. SULFITO) Pechuga de pollo con crema de leche (pechuga de pollo, cebolla, puerro, leche, nata liquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>798</td><td>Líp (g)</td><td>34,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>82,3</td><td>Prot (g)</td><td>29,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite	E (kcal)	798	Líp (g)	34,4	HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1	19 Judías blancas estofadas con verduras (judías blancas, patatas, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y verde, col, ajo, laurel, pimentón. SULFITO) Caballa en salsa con guisantes (Caballa, guisantes, cebolla, ajo, perejil. PESCADO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>693</td><td>Líp (g)</td><td>16,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>95,8</td><td>Prot (g)</td><td>27,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de ave y bacalao al horno	E (kcal)	693	Líp (g)	16,2	HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1	20 Guisado de costillas (patata, costillas, judía verde, zanahoria, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>646</td><td>Líp (g)</td><td>13,5</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,1</td><td>Prot (g)</td><td>26,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y salmón al horno	E (kcal)	646	Líp (g)	13,5	HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1	21 Espaguetis con taquitos de pollo y verduras (espaguetis, pechuga de pollo, tomate frito, cebolla, calabacín, ajo, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Bacalao a la riojana (bacalao, patata, tomate triturado, cebolla, pimiento, puerro, maicena, ajo. PESCADO, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>719</td><td>Líp (g)</td><td>13,8</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>101,6</td><td>Prot (g)</td><td>40,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de puerro y pollo al horno	E (kcal)	719	Líp (g)	13,8	HC (g)	101,6	Prot (g)	40,4
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									
E (kcal)	798	Líp (g)	34,4																																									
HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1																																									
E (kcal)	693	Líp (g)	16,2																																									
HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1																																									
E (kcal)	646	Líp (g)	13,5																																									
HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1																																									
E (kcal)	719	Líp (g)	13,8																																									
HC (g)	101,6	Prot (g)	40,4																																									
24 Lentejas con arroz y verdura (lentejas, arroz, cebolla, zanahoria, pimienta roja, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>755</td><td>Líp (g)</td><td>15,6</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>104</td><td>Prot (g)</td><td>41,5</td></tr></table> Recomendaciones cena: Ensalada con frutos secos, huevo y queso	E (kcal)	755	Líp (g)	15,6	HC (g)	104	Prot (g)	41,5	25 Patatas marineras (patata, fumet blanco, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado. SULFITO, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO) Salchicha natural de cerdo encebollada (salchicha natural de cerdo, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>798</td><td>Líp (g)</td><td>34,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>82,3</td><td>Prot (g)</td><td>29,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite	E (kcal)	798	Líp (g)	34,4	HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1	26 Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla. SULFITO) Pechuga de pollo con champiñones (pechuga de pollo, champiñón, cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, maicena, ajo, laurel) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>21,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,2</td><td>Prot (g)</td><td>30,5</td></tr></table> Recomendaciones cena: Calabacín al horno con queso y lubina a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	21,7	HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5	27 Arroz con tomate (arroz, tomate frito, ajo, laurel) Merluza a la vasca con guisantes (merluza, fumet blanco, guisantes, huevo, cebolla, espárrago blanco, almejas, gamba pelada, maicena, ajo, pimienta molida, perejil. PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO, HUEVO, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>756</td><td>Líp (g)</td><td>18</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>103</td><td>Prot (g)</td><td>40,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Salteado de ternera con verduras	E (kcal)	756	Líp (g)	18	HC (g)	103	Prot (g)	40,1	28 Judías pintas (judías pintas, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimentón, laurel) Pechuga de pavo con crema de leche (pechuga de pavo, cebolla, puerro, leche, nata liquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2
E (kcal)	755	Líp (g)	15,6																																									
HC (g)	104	Prot (g)	41,5																																									
E (kcal)	798	Líp (g)	34,4																																									
HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1																																									
E (kcal)	672	Líp (g)	21,7																																									
HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5																																									
E (kcal)	756	Líp (g)	18																																									
HC (g)	103	Prot (g)	40,1																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	21																																									
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2																																									

COMEDOR COLEGIO FUENTES_ DICIEMBRE 2025

- Los alérgenos se indican con letra MAYÚSCULA.
- Se recomienda fruta para la merienda y un lácteo en la cena.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
1 Paella de pollo y conejo (Arroz, pollo, conejo, judías verdes, zanahoria, pimiento, tomate troceado, ajo) Fogonero en salsa zamorana (fogonero, cebolla, pimienta roja y verde, puerro, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. PESCADO) con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>720</td><td>Líp (g)</td><td>14,5</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>91,7</td><td>Prot (g)</td><td>49,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Berenjena rellena de verduras, carne y frutos secos	E (kcal)	720	Líp (g)	14,5	HC (g)	91,7	Prot (g)	49,6	2 Sopa de verduras con garbanzos y pasta (caldo de verduras, garbanzos, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Albóndigas con salsa (Albóndigas, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de patata y tortilla de atún	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6	3 Puré de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla, puerro, col. SULFITO) Pechuga de pollo con crema de leche (pechuga de pollo, cebolla, puerro, leche, nata líquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>636</td><td>Líp (g)</td><td>20,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,4</td><td>Prot (g)</td><td>33,7</td></tr></table> Recomendaciones cena: Espinacas gratinadas con salmón y bechamel	E (kcal)	636	Líp (g)	20,9	HC (g)	78,4	Prot (g)	33,7	4 Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimienta roja, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla francesa con queso (tortilla francesa. HUEVO, LECHE) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>704</td><td>Líp (g)</td><td>14,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>99,9</td><td>Prot (g)</td><td>31,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Crema de verduras y boquerones fritos	E (kcal)	704	Líp (g)	14,4	HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2	6 Lazos con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Ternera con salsa de verduras (Ternera, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de ave y tortilla de patata	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6
E (kcal)	720	Líp (g)	14,5																																									
HC (g)	91,7	Prot (g)	49,6																																									
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									
E (kcal)	636	Líp (g)	20,9																																									
HC (g)	78,4	Prot (g)	33,7																																									
E (kcal)	704	Líp (g)	14,4																																									
HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2																																									
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									
8	9 Arroz con tomate (arroz, tomate frito, ajo, laurel) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>756</td><td>Líp (g)</td><td>18</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>103</td><td>Prot (g)</td><td>40,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Salteado de ternera con verduras	E (kcal)	756	Líp (g)	18	HC (g)	103	Prot (g)	40,1	10 Sopa de pescado (fideo fino nº 4, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado, cebolla, pimiento, ajo, ñora. GLUTEN, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO. Trazas HUEVO) Tortilla francesa (tortilla francesa HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>731</td><td>Líp (g)</td><td>19,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>100</td><td>Prot (g)</td><td>34</td></tr></table> Recomendaciones cena: Brócoli y coliflor gratinados y jamoncitos de pavo al horno	E (kcal)	731	Líp (g)	19,1	HC (g)	100	Prot (g)	34	11 Espaguetis con taquitos de pollo y verduras (espaguetis, pechuga de pollo, tomate frito, cebolla, calabacín, ajo, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Bacalao a la riojana (cabracho, patata, tomate triturado, cebolla, pimiento, puerro, maicena, ajo. PESCADO, SULFITO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>698</td><td>Líp (g)</td><td>12,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>95</td><td>Prot (g)</td><td>46</td></tr></table> Recomendaciones cena: Calabacín a la plancha y jamón al horno	E (kcal)	698	Líp (g)	12,2	HC (g)	95	Prot (g)	46	12 Garbanzos con verduras y bacalao (garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, cebolla, tomate triturado, miga de bacalao, pimentón dulce. SULFITO. PESCADO) Aguja de cerdo con salsa de verduras (aguja de cerdeo, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de ave y tortilla de atún	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6								
E (kcal)	756	Líp (g)	18																																									
HC (g)	103	Prot (g)	40,1																																									
E (kcal)	731	Líp (g)	19,1																																									
HC (g)	100	Prot (g)	34																																									
E (kcal)	698	Líp (g)	12,2																																									
HC (g)	95	Prot (g)	46																																									
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									

15 Sopa de verduras con garbanzos y pasta (caldo de verduras, garbanzos, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Hamburguesa de vacuno con salsa de tomate casera (Hamburguesa natural de vacuno, tomate triturado, cebolla, ajo, azúcar) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha. Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>704</td><td>Líp (g)</td><td>14,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>99,9</td><td>Prot (g)</td><td>31,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Crema de verduras y boquerones fritos	E (kcal)	704	Líp (g)	14,4	HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2	16 Macarrones a la napolitana (macarrones, tomate frito, cebolla, aceituna negra rodaja, ajo, orégano, laurel. GLUTEN, Trazas HUEVO) Merluza en salsa vizcaína (merluza, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maicena, ajo, ñora. PESCADO) Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>632</td><td>Líp (g)</td><td>14,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,7</td><td>Prot (g)</td><td>37,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Macarrones integrales con salteado de verduras y jamón	E (kcal)	632	Líp (g)	14,2	HC (g)	81,7	Prot (g)	37,1	17 Judías blancas estofadas con verduras (judías blancas, patatas, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y verde, col, ajo, laurel, pimentón. SULFITO) Pechuga de pollo con champiñones (pechuga de pollo, champiñón, cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, maicena, ajo, laurel) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>756</td><td>Líp (g)</td><td>14,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>92,5</td><td>Prot (g)</td><td>49,9</td></tr></table> Recomendaciones cena: Crema de calabaza y salmón en papillote	E (kcal)	756	Líp (g)	14,7	HC (g)	92,5	Prot (g)	49,9	18 Paella de pollo y conejo (Arroz, pollo, conejo, judías verdes, zanahoria, pimiento, tomate troceado, ajo) Fogonero en salsa zamorana (fogonero, cebolla, pimiento rojo y verde, puerro, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. PESCADO) con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>720</td><td>Líp (g)</td><td>14,5</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>91,7</td><td>Prot (g)</td><td>49,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Berenjena rellena de verduras, carne y frutos secos	E (kcal)	720	Líp (g)	14,5	HC (g)	91,7	Prot (g)	49,6	19 Guisado de costillas (patata, costillas, judía verde, zanahoria, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla francesa con atún (tortilla francesa, atún. HUEVO) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>646</td><td>Líp (g)</td><td>13,5</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,1</td><td>Prot (g)</td><td>26,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y salmón al horno	E (kcal)	646	Líp (g)	13,5	HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1
E (kcal)	704	Líp (g)	14,4																																									
HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2																																									
E (kcal)	632	Líp (g)	14,2																																									
HC (g)	81,7	Prot (g)	37,1																																									
E (kcal)	756	Líp (g)	14,7																																									
HC (g)	92,5	Prot (g)	49,9																																									
E (kcal)	720	Líp (g)	14,5																																									
HC (g)	91,7	Prot (g)	49,6																																									
E (kcal)	646	Líp (g)	13,5																																									
HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1																																									
22	23	24	25	26																																								
29	30	31	1	2																																								

COMEDOR COLEGIO FUENTES_ ENERO 2026

- Los alérgenos se indican con letra MAYÚSCULA.
- Se recomienda fruta para la merienda y un lácteo en la cena.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
29	30	31	1	2																																								
5	6	7	8 Puré de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla, puerro, col. SULFITO) Pollo con verduras salteadas (pollo, salteado de verduras (judía verde, cebolla, pimiento, champiñón, brócoli) puerro, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>645</td><td>Líp (g)</td><td>18,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,1</td><td>Prot (g)</td><td>35,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Macarrones con tomate y queso a la plancha	E (kcal)	645	Líp (g)	18,2	HC (g)	78,1	Prot (g)	35,4	9 Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>975</td><td>Líp (g)</td><td>19,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>99</td><td>Prot (g)</td><td>44,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Berenjena rellena de carne y verduras gratinadas	E (kcal)	975	Líp (g)	19,1	HC (g)	99	Prot (g)	44,2																								
E (kcal)	645	Líp (g)	18,2																																									
HC (g)	78,1	Prot (g)	35,4																																									
E (kcal)	975	Líp (g)	19,1																																									
HC (g)	99	Prot (g)	44,2																																									
12 Sopa de verduras y pasta (caldo de verduras, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Albóndigas con salsa (Albóndigas, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de patata y tortilla francesa	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6	13 Crema de calabacín (patata, calabacín, puerro, cebolla, col. SULTITO) Merluza a la vasca con guisantes (merluza, fumet blanco, guisantes, huevo, cebolla, espárrago blanco, almejas, gamba pelada, maicena, ajo, pimienta molida, perejil. PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO, HUEVO, SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>19,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>77,6</td><td>Prot (g)</td><td>38,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Macarrones con tomate y ternera a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	19,2	HC (g)	77,6	Prot (g)	38,2	14 Cocido (patata, garbanzos, pollo, zanahoria, judía verde, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla francesa con atún (tortilla francesa HUEVO PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>637</td><td>Líp (g)</td><td>17,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,8</td><td>Prot (g)</td><td>31,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Espinacas salteadas y pechuga de pavo	E (kcal)	637	Líp (g)	17,7	HC (g)	78,8	Prot (g)	31,4	15 Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimentón, laurel) Pechuga de pollo con crema de leche (pechuga de pollo, cebolla, puerro, leche, nata liquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2	16 Macarrones integrales a la napolitana (macarrones, tomate frito, cebolla, aceituna negra rodaja, ajo, orégano, laurel. GLUTEN, Trazas HUEVO) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>736</td><td>Líp (g)</td><td>21,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>98,4</td><td>Prot (g)</td><td>32,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Alcachofas con jamón y libros de lomo	E (kcal)	736	Líp (g)	21,1	HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									
E (kcal)	672	Líp (g)	19,2																																									
HC (g)	77,6	Prot (g)	38,2																																									
E (kcal)	637	Líp (g)	17,7																																									
HC (g)	78,8	Prot (g)	31,4																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	21																																									
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2																																									
E (kcal)	736	Líp (g)	21,1																																									
HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1																																									

19 Lentejas guisadas con zanahoria y judías verdes (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, judías verdes, pimiento, tomate, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Pollo con manzana (pollo, manzana, caldo de ave, cebolla, puerro, ajo) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>18,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>93,9</td><td>Prot (g)</td><td>45,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Ensalada y boquerones fritos	E (kcal)	765	Líp (g)	18,2	HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1	20 Lazos con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Merluza en salsa verde con guisantes (merluza, guisantes, cebolla, ajo, perejil. PESCADO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>736</td><td>Líp (g)</td><td>21,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>98,4</td><td>Prot (g)</td><td>32,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Alcarchofas con jamón y tortilla de patatas	E (kcal)	736	Líp (g)	21,1	HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1	21 Patatas marineras (patata, fumet blanco, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado. SULFITO, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO) Salchicha natural de cerdo encebollada (salchicha natural de cerdo, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>798</td><td>Líp (g)</td><td>34,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>82,3</td><td>Prot (g)</td><td>29,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite	E (kcal)	798	Líp (g)	34,4	HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1	22 Arroz tres delicias (arroz, fiambre de pechuga de pavo, tortilla francesa, guisantes, zanahoria, ajo. SOJA, HUEVO) Caballa en salsa (caballa, cebolla, pimiento rojo y verde, puerro, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>711</td><td>Líp (g)</td><td>15,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>91</td><td>Prot (g)</td><td>46,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de calabaza y magra con ajos	E (kcal)	711	Líp (g)	15,4	HC (g)	91	Prot (g)	46,6	23 Sopa de verduras con garbanzos y pasta (caldo de verduras, garbanzos, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Albóndigas con salsa (Albóndigas, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de patata y tortilla de atún	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6
E (kcal)	765	Líp (g)	18,2																																									
HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1																																									
E (kcal)	736	Líp (g)	21,1																																									
HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1																																									
E (kcal)	798	Líp (g)	34,4																																									
HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1																																									
E (kcal)	711	Líp (g)	15,4																																									
HC (g)	91	Prot (g)	46,6																																									
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									
26 Paella de pollo y conejo (Arroz, pollo, conejo, judías verdes, zanahoria, pimiento, tomate troceado, ajo) Bacalao en salsa vizcaína (bacalao, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maicena, ajo, ñora. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>746</td><td>Líp (g)</td><td>18,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>95,6</td><td>Prot (g)</td><td>40,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Hervido de judías verdes y patata y libros de lomo	E (kcal)	746	Líp (g)	18,2	HC (g)	95,6	Prot (g)	40,1	27 Lentejas con arroz y verdura (lentejas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>755</td><td>Líp (g)</td><td>15,6</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>104</td><td>Prot (g)</td><td>41,5</td></tr></table> Recomendaciones cena: Ensalada con frutos secos, huevo y queso	E (kcal)	755	Líp (g)	15,6	HC (g)	104	Prot (g)	41,5	28 Macarrones integrales a la napolitana (macarrones, tomate frito, cebolla, aceituna negra rodaja, ajo, orégano, laurel. GLUTEN, Trazas HUEVO) Pollo con manzana (pollo, manzana, caldo de ave, cebolla, puerro, ajo) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>736</td><td>Líp (g)</td><td>21,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>98,4</td><td>Prot (g)</td><td>32,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Alcarchofas y boquerones fritos	E (kcal)	736	Líp (g)	21,1	HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1	29 Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla. SULFITO) Salchicha natural de cerdo encebollada (salchicha natural de cerdo, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>798</td><td>Líp (g)</td><td>34,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>82,3</td><td>Prot (g)</td><td>29,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite	E (kcal)	798	Líp (g)	34,4	HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1	30 Judías blancas estofadas con verduras (judías blancas, patatas, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y verde, col, ajo, laurel, pimentón. SULFITO) Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>693</td><td>Líp (g)</td><td>16,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>95,8</td><td>Prot (g)</td><td>27,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de ave y bacalao al horno	E (kcal)	693	Líp (g)	16,2	HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1
E (kcal)	746	Líp (g)	18,2																																									
HC (g)	95,6	Prot (g)	40,1																																									
E (kcal)	755	Líp (g)	15,6																																									
HC (g)	104	Prot (g)	41,5																																									
E (kcal)	736	Líp (g)	21,1																																									
HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1																																									
E (kcal)	798	Líp (g)	34,4																																									
HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1																																									
E (kcal)	693	Líp (g)	16,2																																									
HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1																																									

COMEDOR COLEGIO FUENTES_ FEBRERO 2026

- Los alérgenos se indican con letra MAYÚSCULA.
- Se recomienda fruta para la merienda y un lácteo en la cena.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
2 Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>975</td><td>Líp (g)</td><td>19,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>99</td><td>Prot (g)</td><td>44,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Berenjena rellena de carne y verduras gratinadas	E (kcal)	975	Líp (g)	19,1	HC (g)	99	Prot (g)	44,2	3 Guisado de costillas (patata, costillas, judía verde, zanahoria, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla francesa con atún (tortilla francesa, atún. HUEVO) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>646</td><td>Líp (g)</td><td>13,5</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,1</td><td>Prot (g)</td><td>26,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y salmón al horno	E (kcal)	646	Líp (g)	13,5	HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1	4 Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla. SULFITO) Pechuga de pollo con champiñones (pechuga de pollo, champiñón, cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, maicena, ajo, laurel) Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>21,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,2</td><td>Prot (g)</td><td>30,5</td></tr></table> Recomendaciones cena: Calabacín al horno con queso y lubina a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	21,7	HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5	5 Sopa de verduras con garbanzos y pasta (caldo de verduras, garbanzos, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Albóndigas con salsa (Albóndigas, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de patata y tortilla francesa	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6	6 Arroz con tomate (arroz, tomate frito, ajo, laurel) Merluza a la vasca con guisantes (merluza, fumet blanco, guisantes, huevo, cebolla, espárrago blanco, almejas, gamba pelada, maicena, ajo, pimienta molida, perejil. PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO, HUEVO, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>756</td><td>Líp (g)</td><td>18</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>103</td><td>Prot (g)</td><td>40,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Salteado de ternera con verduras	E (kcal)	756	Líp (g)	18	HC (g)	103	Prot (g)	40,1
E (kcal)	975	Líp (g)	19,1																																									
HC (g)	99	Prot (g)	44,2																																									
E (kcal)	646	Líp (g)	13,5																																									
HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1																																									
E (kcal)	672	Líp (g)	21,7																																									
HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5																																									
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									
E (kcal)	756	Líp (g)	18																																									
HC (g)	103	Prot (g)	40,1																																									
9 Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla de patata (Tortilla de patatas. Huevo) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>704</td><td>Líp (g)</td><td>14,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>99,9</td><td>Prot (g)</td><td>31,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Crema de verduras y boquerones fritos	E (kcal)	704	Líp (g)	14,4	HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2	10 Hervido de judías verdes y patata (patata, judías verdes, zanahoria, cebolla, puerro. SULFITO) Merluza en salsa vizcaína (merluza, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maicena, ajo, ñora. PESCADO) Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>632</td><td>Líp (g)</td><td>14,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,7</td><td>Prot (g)</td><td>37,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Macarrones integrales con salteado de verduras y jamón	E (kcal)	632	Líp (g)	14,2	HC (g)	81,7	Prot (g)	37,1	11 Lazos con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Lomo adobado con salsa de zanahoria (lomo adobado, zanahoria, tomate triturado, cebolla, pimiento, maicena SOJA) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>783</td><td>Líp (g)</td><td>15,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>114</td><td>Prot (g)</td><td>39</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de verduras y sardinas al horno	E (kcal)	783	Líp (g)	15,7	HC (g)	114	Prot (g)	39	12 Arroz tres delicias (arroz, fiambre de pechuga de pavo, tortilla francesa, guisantes, zanahoria, ajo. SOJA, HUEVO) Fogonero en salsa zamorana (fogonero, cebolla, pimiento rojo y verde, puerro, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>711</td><td>Líp (g)</td><td>15,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>91</td><td>Prot (g)</td><td>46,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de calabaza y magra con ajos	E (kcal)	711	Líp (g)	15,4	HC (g)	91	Prot (g)	46,6	13 Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimentón, laurel) Pechuga de pollo con crema de leche (pechuga de pollo, cebolla, puerro, leche, nata líquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2
E (kcal)	704	Líp (g)	14,4																																									
HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2																																									
E (kcal)	632	Líp (g)	14,2																																									
HC (g)	81,7	Prot (g)	37,1																																									
E (kcal)	783	Líp (g)	15,7																																									
HC (g)	114	Prot (g)	39																																									
E (kcal)	711	Líp (g)	15,4																																									
HC (g)	91	Prot (g)	46,6																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	21																																									
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2																																									

16	17	18	19	20																																								
		Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla. SULFITO) Pechuga de pollo con champiñones (pechuga de pollo, champiñón, cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, maicena, ajo, laurel) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>21,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,2</td><td>Prot (g)</td><td>30,5</td></tr></table> Recomendaciones cena: Calabacín al horno con queso y lubina a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	21,7	HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5	Espaguetis con taquitos de pollo y verduras (espaguetis, pechuga de pollo, tomate frito, cebolla, calabacín, ajo, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Bacaladitos a la riojana (cabracho, patata, tomate triturado, cebolla, pimiento, puerro, maicena, ajo. PESCADO, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>719</td><td>Líp (g)</td><td>13,8</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>101,6</td><td>Prot (g)</td><td>40,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de puerro y pollo al horno	E (kcal)	719	Líp (g)	13,8	HC (g)	101,6	Prot (g)	40,4	Cocido (patata, garbanzos, pollo, zanahoria, judía verde, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla francesa (tortilla francesa HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>637</td><td>Líp (g)</td><td>17,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,8</td><td>Prot (g)</td><td>31,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Espinacas salteadas y pechuga de pavo	E (kcal)	637	Líp (g)	17,7	HC (g)	78,8	Prot (g)	31,4																
E (kcal)	672	Líp (g)	21,7																																									
HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5																																									
E (kcal)	719	Líp (g)	13,8																																									
HC (g)	101,6	Prot (g)	40,4																																									
E (kcal)	637	Líp (g)	17,7																																									
HC (g)	78,8	Prot (g)	31,4																																									
23	24	25	26	27																																								
Macarrones con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Pollo con verduras salteadas (pollo, salteado de verduras (judía verde, cebolla, pimiento, champiñón, brócoli) puerro, ajo) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>743</td><td>Líp (g)</td><td>21,5</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>87,4</td><td>Prot (g)</td><td>43,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Crema de puerro y lubina al horno	E (kcal)	743	Líp (g)	21,5	HC (g)	87,4	Prot (g)	43,4	Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimentón, laurel) Caballa en salsa con guisantes (Caballa, guisantes, cebolla, ajo, perejil. PESCADO) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2	Patatas marineras (patata, fumet blanco, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado. SULFITO, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO) Salchicha natural de cerdo encebollada (salchicha natural de cerdo, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>798</td><td>Líp (g)</td><td>34,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>82,3</td><td>Prot (g)</td><td>29,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite	E (kcal)	798	Líp (g)	34,4	HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1	Sopa de verduras con garbanzos y pasta (caldo de verduras, garbanzos, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Albóndigas con salsa (Albóndigas, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de patata y tortilla francesa	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6	Fideuá de pescado (fideo fino nº 4, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado, cebolla, pimiento, ajo, ñora. GLUTEN, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO. Trazas HUEVO) Tortilla francesa (tortilla francesa HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>731</td><td>Líp (g)</td><td>19,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>100</td><td>Prot (g)</td><td>34</td></tr></table> Recomendaciones cena: Brócoli y coliflor gratinados y jamoncitos de pavo al horno	E (kcal)	731	Líp (g)	19,1	HC (g)	100	Prot (g)	34
E (kcal)	743	Líp (g)	21,5																																									
HC (g)	87,4	Prot (g)	43,4																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	21																																									
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2																																									
E (kcal)	798	Líp (g)	34,4																																									
HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1																																									
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									
E (kcal)	731	Líp (g)	19,1																																									
HC (g)	100	Prot (g)	34																																									

COMEDOR COLEGIO FUENTES_ MARZO 2026

- Los alérgenos se indican con letra MAYÚSCULA.
- Se recomienda fruta para la merienda y un lácteo en la cena.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
2 Garbanzos con verduras y bacalao (garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, cebolla, tomate triturado, miga de bacalao, pimentón dulce. SULFITO. PESCADO) Aguja de cerdo con salsa de verduras (aguja de cerdeo, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de ave y tortilla de atún	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6	3 Macarrones a la napolitana (macarrones, tomate frito, cebolla, aceituna negra rodaja, ajo, orégano, laurel. GLUTEN, Trazas HUEVO) Merluza en salsa verde con guisantes (merluza, guisantes, cebolla, ajo, perejil. PESCADO) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>736</td><td>Líp (g)</td><td>21,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>98,4</td><td>Prot (g)</td><td>32,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Alcarchofas con jamón y tortilla de patatas	E (kcal)	736	Líp (g)	21,1	HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1	4 Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimienta roja, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla de patata (Tortilla de patatas. Huevo) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>704</td><td>Líp (g)</td><td>14,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>99,9</td><td>Prot (g)</td><td>31,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Crema de verduras y boquerones fritos	E (kcal)	704	Líp (g)	14,4	HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2	5 Arroz con tomate (arroz, tomate frito, ajo, laurel) Caballa en salsa con guisantes (Caballa, guisantes, cebolla, ajo, perejil. PESCADO) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>637</td><td>Líp (g)</td><td>17,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,8</td><td>Prot (g)</td><td>31,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Espinacas salteadas y pechuga de pavo	E (kcal)	637	Líp (g)	17,7	HC (g)	78,8	Prot (g)	31,4	6 Puré de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla, puerro, col. SULFITO) Hamburguesa natural mixta con salsa de tomate casera (hamburguesa natural cerdo-pollo, tomate triturado, cebolla, ajo, azúcar) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>636</td><td>Líp (g)</td><td>20,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,4</td><td>Prot (g)</td><td>33,7</td></tr></table> Recomendaciones cena: Espinacas gratinadas con salmón y bechamel	E (kcal)	636	Líp (g)	20,9	HC (g)	78,4	Prot (g)	33,7
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									
E (kcal)	736	Líp (g)	21,1																																									
HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1																																									
E (kcal)	704	Líp (g)	14,4																																									
HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2																																									
E (kcal)	637	Líp (g)	17,7																																									
HC (g)	78,8	Prot (g)	31,4																																									
E (kcal)	636	Líp (g)	20,9																																									
HC (g)	78,4	Prot (g)	33,7																																									
9 Sopa de verduras con garbanzos y pasta (caldo de verduras, garbanzos, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Albóndigas con salsa (Albóndigas, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de patata y tortilla de atún	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6	10 Hervido de judías verdes y patata (patata, judías verdes, zanahoria, cebolla, puerro. SULFITO) Filete de bacaladito en salsa (merluza, cebolla, tomate triturado, pimienta roja, maicena, ajo, ñora. PESCADO) Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>632</td><td>Líp (g)</td><td>14,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,7</td><td>Prot (g)</td><td>37,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Macarrones integrales con salteado de verduras y jamón	E (kcal)	632	Líp (g)	14,2	HC (g)	81,7	Prot (g)	37,1	11 Lazos con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Lomo adobado con salsa de zanahoria (lomo adobado, zanahoria, tomate triturado, cebolla, pimienta, maicena SOJA) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>783</td><td>Líp (g)</td><td>15,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>114</td><td>Prot (g)</td><td>39</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de verduras y sardinas al horno	E (kcal)	783	Líp (g)	15,7	HC (g)	114	Prot (g)	39	12 Arroz tres delicias (arroz, fiambre de pechuga de pavo, tortilla francesa, guisantes, zanahoria, ajo. SOJA, HUEVO) Fogonero en salsa zamorana (fogonero, cebolla, pimienta roja y verde, puerro, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>711</td><td>Líp (g)</td><td>15,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>91</td><td>Prot (g)</td><td>46,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de calabaza y magra con ajos	E (kcal)	711	Líp (g)	15,4	HC (g)	91	Prot (g)	46,6	13 Judías pintas (judías pintas, cebolla, zanahoria, pimienta roja, ajo, pimentón, laurel) Pechuga de pollo con crema de leche (pechuga de pollo, cebolla, puerro, leche, nata líquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									
E (kcal)	632	Líp (g)	14,2																																									
HC (g)	81,7	Prot (g)	37,1																																									
E (kcal)	783	Líp (g)	15,7																																									
HC (g)	114	Prot (g)	39																																									
E (kcal)	711	Líp (g)	15,4																																									
HC (g)	91	Prot (g)	46,6																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	21																																									
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2																																									

16 Judías blancas estofadas con verduras (judías blancas, patatas, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y verde, col, ajo, laurel, pimentón. SULFITO) Merluza a la portuguesa (merluza, fumé blanco, tomate triturado, cebolla, champiñón, maicena. PESCADO) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>756</td><td>Líp (g)</td><td>14,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>92,5</td><td>Prot (g)</td><td>49,9</td></tr></table> Recomendaciones cena: Crema de calabaza y salmón en papillote	E (kcal)	756	Líp (g)	14,7	HC (g)	92,5	Prot (g)	49,9	17 Guisado de costillas (patata, costillas, judía verde, zanahoria, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla francesa con atún (tortilla francesa, atún. HUEVO) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>646</td><td>Líp (g)</td><td>13,5</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,1</td><td>Prot (g)</td><td>26,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y salmón al horno	E (kcal)	646	Líp (g)	13,5	HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1	18 Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla. SULFITO) Pechuga de pollo con champiñones (pechuga de pollo, champiñón, cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, maicena, ajo, laurel) Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>21,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,2</td><td>Prot (g)</td><td>30,5</td></tr></table> Recomendaciones cena: Calabacín al horno con queso y lubina a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	21,7	HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5	19 Espaguetis con taquitos de pollo y verduras (espaguetis, pechuga de pollo, tomate frito, cebolla, calabacín, ajo, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Bacalao a la riojana (bacalao, patata, tomate triturado, cebolla, pimiento, puerro, maicena, ajo. PESCADO, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>719</td><td>Líp (g)</td><td>13,8</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>101,6</td><td>Prot (g)</td><td>40,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de puerro y pollo al horno	E (kcal)	719	Líp (g)	13,8	HC (g)	101,6	Prot (g)	40,4	20 Lentejas con arroz (lentejas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimentón, laurel) Pechuga de pavo con crema de leche (pechuga de pavo, cebolla, puerro, leche, nata líquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2
E (kcal)	756	Líp (g)	14,7																																									
HC (g)	92,5	Prot (g)	49,9																																									
E (kcal)	646	Líp (g)	13,5																																									
HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1																																									
E (kcal)	672	Líp (g)	21,7																																									
HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5																																									
E (kcal)	719	Líp (g)	13,8																																									
HC (g)	101,6	Prot (g)	40,4																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	21																																									
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2																																									
23 Lazos con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Pollo con verduras salteadas (pollo, salteado de verduras (judía verde, cebolla, pimiento, champiñón, brócoli) puerro, ajo) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>743</td><td>Líp (g)</td><td>21,5</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>87,4</td><td>Prot (g)</td><td>43,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Crema de puerro y lubina al horno	E (kcal)	743	Líp (g)	21,5	HC (g)	87,4	Prot (g)	43,4	24 Lentejas guisadas con zanahoria y judías verdes (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, judías verdes, pimiento, tomate, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>18,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>93,9</td><td>Prot (g)</td><td>45,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Ensalada y boquerones fritos	E (kcal)	765	Líp (g)	18,2	HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1	25 Patatas marineras (patata, fumet blanco, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado. SULFITO, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO) Salchicha natural de cerdo encebollada (salchicha natural de cerdo, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>798</td><td>Líp (g)</td><td>34,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>82,3</td><td>Prot (g)</td><td>29,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite	E (kcal)	798	Líp (g)	34,4	HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1	26 Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, ajo, pimentón, laurel) Fletan en salsa (fletan, fumé blanco, tomate triturado, cebolla, champiñón, maicena. PESCADO) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2	27 Sopa de verduras y pasta (caldo de verduras, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Albóndigas con salsa (Albóndigas, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de patata y tortilla de atún	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6
E (kcal)	743	Líp (g)	21,5																																									
HC (g)	87,4	Prot (g)	43,4																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	18,2																																									
HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1																																									
E (kcal)	798	Líp (g)	34,4																																									
HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	21																																									
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2																																									
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									
30	31	1	2	3																																								

COMEDOR COLEGIO FUENTES_ ABRIL 2026

- Los alérgenos se indican con letra MAYÚSCULA.
- Se recomienda fruta para la merienda y un lácteo en la cena.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
6	7	8	9	10																																								
	Judías blancas estofadas con verduras (judías blancas, patatas, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y verde, col, ajo, laurel, pimentón. SULFITO) Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>693</td><td>Líp (g)</td><td>16,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>95,8</td><td>Prot (g)</td><td>27,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de ave y bacalao al horno	E (kcal)	693	Líp (g)	16,2	HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1	Lazos con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Pollo con verduras salteadas (pollo, salteado de verduras (judía verde, cebolla, pimiento, champiñón, brócoli) puerro, ajo) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>743</td><td>Líp (g)</td><td>21,5</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>87,4</td><td>Prot (g)</td><td>43,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Crema de puerro y lubina al horno	E (kcal)	743	Líp (g)	21,5	HC (g)	87,4	Prot (g)	43,4	Lentejas con arroz y verdura (lentejas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel) Cabeza de lomo a la jardinera (cabeza de lomo, patata, zanahoria, pimiento, tomate triturado, cebolla, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>755</td><td>Líp (g)</td><td>15,6</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>104</td><td>Prot (g)</td><td>41,5</td></tr></table> Recomendaciones cena: Ensalada con frutos secos, huevo y queso	E (kcal)	755	Líp (g)	15,6	HC (g)	104	Prot (g)	41,5	Crema de calabacín (patata, calabacín, puerro, cebolla, col. SULTITO) Bacalao en salsa vizcaína (bacalao, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maicena, ajo, ñora. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>19,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>77,6</td><td>Prot (g)</td><td>38,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Macarrones con tomate y ternera a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	19,2	HC (g)	77,6	Prot (g)	38,2								
E (kcal)	693	Líp (g)	16,2																																									
HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1																																									
E (kcal)	743	Líp (g)	21,5																																									
HC (g)	87,4	Prot (g)	43,4																																									
E (kcal)	755	Líp (g)	15,6																																									
HC (g)	104	Prot (g)	41,5																																									
E (kcal)	672	Líp (g)	19,2																																									
HC (g)	77,6	Prot (g)	38,2																																									
13	14	15	16	17																																								
Sopa de verduras con garbanzos y pasta (caldo de verduras, garbanzos, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Albóndigas con salsa (Albóndigas, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de ave y tortilla de atún	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6	Macarrones a la napolitana (macarrones, tomate frito, cebolla, aceituna negra rodaja, ajo, orégano, laurel. GLUTEN, Trazas HUEVO) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>736</td><td>Líp (g)</td><td>21,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>98,4</td><td>Prot (g)</td><td>32,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Alcachofas con jamón y tortilla de patata	E (kcal)	736	Líp (g)	21,1	HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1	Arroz tres delicias (arroz, fiambre de pechuga de pavo, tortilla francesa, guisantes, zanahoria, ajo. SOJA, HUEVO) Pollo con verduras salteadas (pollo, salteado de verduras (judía verde, cebolla, pimiento, champiñón, brócoli) puerro, ajo) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>711</td><td>Líp (g)</td><td>15,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>91</td><td>Prot (g)</td><td>46,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de calabaza y magra con ajos	E (kcal)	711	Líp (g)	15,4	HC (g)	91	Prot (g)	46,6	Patatas marineras (patata, fumet blanco, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado. SULFITO, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO) Salchicha natural de cerdo encebollada (salchicha natural de cerdo, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>798</td><td>Líp (g)</td><td>34,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>82,3</td><td>Prot (g)</td><td>29,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite	E (kcal)	798	Líp (g)	34,4	HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1	Lentejas guisadas con zanahoria y judías verdes (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, judías verdes, pimiento, tomate, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Fogonero en salsa zamorana (fogonero, cebolla, pimiento rojo y verde, puerro, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>18,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>93,9</td><td>Prot (g)</td><td>45,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Ensalada y boquerones fritos	E (kcal)	765	Líp (g)	18,2	HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									
E (kcal)	736	Líp (g)	21,1																																									
HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1																																									
E (kcal)	711	Líp (g)	15,4																																									
HC (g)	91	Prot (g)	46,6																																									
E (kcal)	798	Líp (g)	34,4																																									
HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	18,2																																									
HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1																																									

20 Guisado de costillas (patata, costillas, judía verde, zanahoria, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla francesa (tortilla francesa. HUEVO) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>646</td><td>Líp (g)</td><td>13,5</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,1</td><td>Prot (g)</td><td>26,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y salmón al horno	E (kcal)	646	Líp (g)	13,5	HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1	21 Puré de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla, puerro, col. SULFITO) Pechuga de pollo con crema de leche (pechuga de pollo, cebolla, puerro, leche, nata liquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>798</td><td>Líp (g)</td><td>34,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>82,3</td><td>Prot (g)</td><td>29,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite	E (kcal)	798	Líp (g)	34,4	HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1	22 Judías blancas estofadas con verduras (judías blancas, patatas, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y verde, col, ajo, laurel, pimentón. SULFITO) Bacalao en salsa vizcaína (bacalao, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo, maicena, ajo, ñora. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>693</td><td>Líp (g)</td><td>16,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>95,8</td><td>Prot (g)</td><td>27,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de ave y bacalao al horno	E (kcal)	693	Líp (g)	16,2	HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1	23 Garbanzos con verduras y bacalao (garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, cebolla, tomate triturado, miga de bacalao, pimentón dulce. SULFITO. PESCADO) Aguja de cerdo con salsa de verduras (aguja de cerdeo, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de ave y tortilla de atún	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6	24 Macarrones a la napolitana (macarrones, tomate frito, cebolla, aceituna negra rodaja, ajo, orégano, laurel. GLUTEN, Trazas HUEVO) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>736</td><td>Líp (g)</td><td>21,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>98,4</td><td>Prot (g)</td><td>32,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Alcachofas con jamón y tortilla de patatas	E (kcal)	736	Líp (g)	21,1	HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1
E (kcal)	646	Líp (g)	13,5																																									
HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1																																									
E (kcal)	798	Líp (g)	34,4																																									
HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1																																									
E (kcal)	693	Líp (g)	16,2																																									
HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1																																									
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									
E (kcal)	736	Líp (g)	21,1																																									
HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1																																									
27 Lentejas guisadas con zanahoria y judías verdes (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, judías verdes, pimiento, tomate, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla francesa con atún (tortilla francesa HUEVO PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>18,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>93,9</td><td>Prot (g)</td><td>45,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Ensalada y boquerones fritos	E (kcal)	765	Líp (g)	18,2	HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1	28 Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla. SULFITO) Pechuga de pollo con champiñones (pechuga de pollo, champiñón, cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, maicena, ajo, laurel) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>21,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,2</td><td>Prot (g)</td><td>30,5</td></tr></table> Recomendaciones cena: Calabacín al horno con queso y lubina a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	21,7	HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5	29 Espaguetis con taquitos de pollo y verduras (espaguetis, pechuga de pollo, tomate frito, cebolla, calabacín, ajo, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Cabracho ala riojana (cabracho, patata, tomate triturado, cebolla, pimiento, puerro, maicena, ajo. PESCADO, SULFITO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>698</td><td>Líp (g)</td><td>12,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>95</td><td>Prot (g)</td><td>46</td></tr></table> Recomendaciones cena: Calabacín a la plancha y jamón al horno	E (kcal)	698	Líp (g)	12,2	HC (g)	95	Prot (g)	46	30 Patatas marineras (patata, fumet blanco, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado. SULFITO, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO) Salchicha natural de cerdo encebollada (salchicha natural de cerdo, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>798</td><td>Líp (g)</td><td>34,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>82,3</td><td>Prot (g)</td><td>29,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite	E (kcal)	798	Líp (g)	34,4	HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1	1								
E (kcal)	765	Líp (g)	18,2																																									
HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1																																									
E (kcal)	672	Líp (g)	21,7																																									
HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5																																									
E (kcal)	698	Líp (g)	12,2																																									
HC (g)	95	Prot (g)	46																																									
E (kcal)	798	Líp (g)	34,4																																									
HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1																																									

COMEDOR COLEGIO FUENTES_ MAYO 2026

- Los alérgenos se indican con letra MAYÚSCULA.
- Se recomienda fruta para la merienda y un lácteo en la cena.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
				1																																								
4 Garbanzos con verduras y bacalao (garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, cebolla, tomate triturado, miga de bacalao, pimentón dulce. SULFITO. PESCADO) Aguja de cerdo con salsa de verduras (aguja de cerdeo, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de ave y tortilla de atún	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6	5 Hervido de judías verdes y patata (patata, judías verdes, zanahoria, cebolla, puerro. SULFITO) Filete de bacaladito en salsa (filete de bacaladito, cebolla, tomate triturado, pimienta roja, maicena, ajo, ñora. PESCADO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>632</td><td>Líp (g)</td><td>14,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,7</td><td>Prot (g)</td><td>37,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Macarrones integrales con salteado de verduras y jamón	E (kcal)	632	Líp (g)	14,2	HC (g)	81,7	Prot (g)	37,1	6 Lazos con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Lomo adobado con salsa de zanahoria (lomo adobado, zanahoria, tomate triturado, cebolla, pimienta, maicena SOJA) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>783</td><td>Líp (g)</td><td>15,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>114</td><td>Prot (g)</td><td>39</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de verduras y sardinas al horno	E (kcal)	783	Líp (g)	15,7	HC (g)	114	Prot (g)	39	7 Arroz tres delicias (arroz, fiambre de pechuga de pavo, tortilla francesa, guisantes, zanahoria, ajo. SOJA, HUEVO) Fogonero en salsa zamorana (fogonero, cebolla, pimienta roja y verde, puerro, tomate triturado, ajo, pimentón dulce, laurel. PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>711</td><td>Líp (g)</td><td>15,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>91</td><td>Prot (g)</td><td>46,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de calabaza y magra con ajos	E (kcal)	711	Líp (g)	15,4	HC (g)	91	Prot (g)	46,6	8 Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, cebolla, zanahoria, pimienta roja, ajo, pimentón, laurel) Pechuga de pollo con crema de leche (pechuga de pollo, cebolla, puerro, leche, nata líquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									
E (kcal)	632	Líp (g)	14,2																																									
HC (g)	81,7	Prot (g)	37,1																																									
E (kcal)	783	Líp (g)	15,7																																									
HC (g)	114	Prot (g)	39																																									
E (kcal)	711	Líp (g)	15,4																																									
HC (g)	91	Prot (g)	46,6																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	21																																									
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2																																									
11 Lentejas con arroz (lentejas, arroz, cebolla, zanahoria, pimienta roja, ajo, pimentón, laurel) Pechuga de pavo con crema de leche (pechuga de pavo, cebolla, puerro, leche, nata líquida, maicena, ajo. LECHE, SOJA) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>21</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>84,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de pescado y tortilla de queso	E (kcal)	765	Líp (g)	21	HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2	12 Guisado de costillas (patata, costillas, judía verde, zanahoria, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla francesa con atún (tortilla francesa, atún. HUEVO) con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>646</td><td>Líp (g)</td><td>13,5</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>78,1</td><td>Prot (g)</td><td>26,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y salmón al horno	E (kcal)	646	Líp (g)	13,5	HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1	13 Espaguetis con taquitos de pollo y verduras (espaguetis, pechuga de pollo, tomate frito, cebolla, calabacín, ajo, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Bacalao a la riojana (bacalao, patata, tomate triturado, cebolla, pimienta, puerro, maicena, ajo. PESCADO, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>719</td><td>Líp (g)</td><td>13,8</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>101,6</td><td>Prot (g)</td><td>40,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de puerro y pollo al horno	E (kcal)	719	Líp (g)	13,8	HC (g)	101,6	Prot (g)	40,4	14 Puré de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla, puerro, col. SULFITO) Cabeza de lomo a la jardinera (cabeza de lomo, patata, zanahoria, pimienta, tomate triturado, cebolla, ajo. SULFITO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>21,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,2</td><td>Prot (g)</td><td>30,5</td></tr></table> Recomendaciones cena: Calabacín al horno con queso y lubina a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	21,7	HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5	15 Judías blancas estofadas con verduras (judías blancas, patatas, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimienta roja y verde, col, ajo, laurel, pimentón. SULFITO) Merluza a la portuguesa (merluza, fumé blanco, tomate triturado, cebolla, champiñón, maicena. PESCADO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>756</td><td>Líp (g)</td><td>14,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>92,5</td><td>Prot (g)</td><td>49,9</td></tr></table> Recomendaciones cena: Crema de calabaza y salmón en papillote	E (kcal)	756	Líp (g)	14,7	HC (g)	92,5	Prot (g)	49,9
E (kcal)	765	Líp (g)	21																																									
HC (g)	84,8	Prot (g)	50,2																																									
E (kcal)	646	Líp (g)	13,5																																									
HC (g)	78,1	Prot (g)	26,1																																									
E (kcal)	719	Líp (g)	13,8																																									
HC (g)	101,6	Prot (g)	40,4																																									
E (kcal)	672	Líp (g)	21,7																																									
HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5																																									
E (kcal)	756	Líp (g)	14,7																																									
HC (g)	92,5	Prot (g)	49,9																																									

18 Fideuá de pescado (fideo fino nº 4, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado, cebolla, pimiento, ajo, ñora. GLUTEN, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO. Trazas HUEVO) Tortilla francesa (tortilla francesa HUEVO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>731</td><td>Líp (g)</td><td>19,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>100</td><td>Prot (g)</td><td>34</td></tr></table> Recomendaciones cena: Brócoli y coliflor gratinados y jamoncitos de pavo al horno	E (kcal)	731	Líp (g)	19,1	HC (g)	100	Prot (g)	34	19 Lentejas guisadas con zanahoria y judías verdes (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, judías verdes, pimiento, tomate, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>765</td><td>Líp (g)</td><td>18,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>93,9</td><td>Prot (g)</td><td>45,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Ensalada y boquerones fritos	E (kcal)	765	Líp (g)	18,2	HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1	20 Sopa de verduras con garbanzos y pasta (caldo de verduras, garbanzos, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Albóndigas con salsa (Albóndigas, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de patata y tortilla de atún	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6	21 Macarrones a la napolitana (macarrones, tomate frito, cebolla, aceituna negra rodaja, ajo, orégano, laurel. GLUTEN, Trazas HUEVO) Caballa en salsa con guisantes (Caballa, guisantes, cebolla, ajo, perejil. PESCADO) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>736</td><td>Líp (g)</td><td>21,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>98,4</td><td>Prot (g)</td><td>32,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Alcarchofas con jamón y tortilla de patatas	E (kcal)	736	Líp (g)	21,1	HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1	22 Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla. SULFITO) Pechuga de pollo con champiñones (pechuga de pollo, champiñón, cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, maicena, ajo, laurel) Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>21,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,2</td><td>Prot (g)</td><td>30,5</td></tr></table> Recomendaciones cena: Calabacín al horno con queso y lubina a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	21,7	HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5
E (kcal)	731	Líp (g)	19,1																																									
HC (g)	100	Prot (g)	34																																									
E (kcal)	765	Líp (g)	18,2																																									
HC (g)	93,9	Prot (g)	45,1																																									
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									
E (kcal)	736	Líp (g)	21,1																																									
HC (g)	98,4	Prot (g)	32,1																																									
E (kcal)	672	Líp (g)	21,7																																									
HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5																																									
25 Judías blancas estofadas con verduras (judías blancas, patatas, tomate triturado, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y verde, col, ajo, laurel, pimentón. SULFITO) Tortilla de patatas (tortilla de patatas. HUEVO) Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>693</td><td>Líp (g)</td><td>16,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>95,8</td><td>Prot (g)</td><td>27,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de ave y bacalao al horno	E (kcal)	693	Líp (g)	16,2	HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1	26 Espaguetis con taquitos de pollo y verduras (espaguetis, pechuga de pollo, tomate frito, cebolla, calabacín, ajo, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Bacalao a la riojana (cabracho, patata, tomate triturado, cebolla, pimiento, puerro, maicena, ajo. PESCADO, SULFITO) Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>698</td><td>Líp (g)</td><td>12,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>95</td><td>Prot (g)</td><td>46</td></tr></table> Recomendaciones cena: Calabacín a la plancha y jamón al horno	E (kcal)	698	Líp (g)	12,2	HC (g)	95	Prot (g)	46	27 Crema de verduras (patata, judía verde, zanahoria, puerro, cebolla. SULFITO) Pechuga de pavo con champiñones (pechuga de pavo, champiñón, cebolla, puerro, tomate triturado, zanahoria, maicena, ajo, laurel) Pan y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>21,7</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>81,2</td><td>Prot (g)</td><td>30,5</td></tr></table> Recomendaciones cena: Calabacín al horno con queso y lubina a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	21,7	HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5	28 Patatas sepia y verduras (patata, fumet blanco, sepia, mejillón, almeja, pota, tomate triturado. SULFITO, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO) Salchicha natural de cerdo encebollada (salchicha natural de cerdo, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>798</td><td>Líp (g)</td><td>34,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>82,3</td><td>Prot (g)</td><td>29,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite	E (kcal)	798	Líp (g)	34,4	HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1	29 Lentejas con arroz y verdura (lentejas, arroz, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel) Merluza a la vasca con guisantes (merluza, fumet blanco, guisantes, huevo, cebolla, espárrago blanco, almejas, gamba pelada, maicena, ajo, pimienta molida, perejil. PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO, HUEVO, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral y fruta temporada<table><tr><td>E (kcal)</td><td>755</td><td>Líp (g)</td><td>15,6</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>104</td><td>Prot (g)</td><td>41,5</td></tr></table> Recomendaciones cena: Ensalada con frutos secos, huevo y queso	E (kcal)	755	Líp (g)	15,6	HC (g)	104	Prot (g)	41,5
E (kcal)	693	Líp (g)	16,2																																									
HC (g)	95,8	Prot (g)	27,1																																									
E (kcal)	698	Líp (g)	12,2																																									
HC (g)	95	Prot (g)	46																																									
E (kcal)	672	Líp (g)	21,7																																									
HC (g)	81,2	Prot (g)	30,5																																									
E (kcal)	798	Líp (g)	34,4																																									
HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1																																									
E (kcal)	755	Líp (g)	15,6																																									
HC (g)	104	Prot (g)	41,5																																									

COMEDOR COLEGIO FUENTES_ JUNIO 2026

- Los alérgenos se indican con letra MAYÚSCULA.
- Se recomienda fruta para la merienda y un lácteo en la cena.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
1 Sopa de verduras con garbanzos y pasta (caldo de verduras, garbanzos, pasta. GLUTEN. Trazas HUEVO) Caballa (caballa, patata, puerro, ajo, laurel, pimienta, pimentón. PESCADO. SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>639</td><td>Líp (g)</td><td>13</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>90,1</td><td>Prot (g)</td><td>32,9</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz tres delicias	E (kcal)	639	Líp (g)	13	HC (g)	90,1	Prot (g)	32,9	2 Lazos con atún y tomate (pasta, tomate frito, atún en aceite de girasol, cebolla, orégano, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Pollo con verduras salteadas (pollo, salteado de verduras (judía verde, cebolla, pimiento, champiñón, brócoli) puerro, ajo) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>743</td><td>Líp (g)</td><td>21,5</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>87,4</td><td>Prot (g)</td><td>43,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Crema de puerro y lubina al horno	E (kcal)	743	Líp (g)	21,5	HC (g)	87,4	Prot (g)	43,4	3 Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Tortilla de patata (Tortilla de patatas. Huevo) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>704</td><td>Líp (g)</td><td>14,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>99,9</td><td>Prot (g)</td><td>31,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Crema de verduras y boquerones fritos	E (kcal)	704	Líp (g)	14,4	HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2	4 Patatas marineras (patata, fumet blanco, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado. SULFITO, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO) Salchicha natural de cerdo encebollada (salchicha natural de cerdo, cebolla, ajo) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>798</td><td>Líp (g)</td><td>34,4</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>82,3</td><td>Prot (g)</td><td>29,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Arroz con tomate y sardinillas en aceite	E (kcal)	798	Líp (g)	34,4	HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1	5 Fideuá de pescado (fideo fino nº 4, merluza, mejillón, almeja, pota, tomate triturado, cebolla, pimiento, ajo, ñora. GLUTEN, PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO. Trazas HUEVO) Ternera con salsa de verduras (Ternera, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>731</td><td>Líp (g)</td><td>19,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>100</td><td>Prot (g)</td><td>34</td></tr></table> Recomendaciones cena: Brócoli y coliflor gratinados y jamoncitos de pavo al horno	E (kcal)	731	Líp (g)	19,1	HC (g)	100	Prot (g)	34
E (kcal)	639	Líp (g)	13																																									
HC (g)	90,1	Prot (g)	32,9																																									
E (kcal)	743	Líp (g)	21,5																																									
HC (g)	87,4	Prot (g)	43,4																																									
E (kcal)	704	Líp (g)	14,4																																									
HC (g)	99,9	Prot (g)	31,2																																									
E (kcal)	798	Líp (g)	34,4																																									
HC (g)	82,3	Prot (g)	29,1																																									
E (kcal)	731	Líp (g)	19,1																																									
HC (g)	100	Prot (g)	34																																									
8 Crema de calabacín (patata, calabacín, puerro, cebolla, col. SULTITO) Merluza a la vasca con guisantes (merluza, fumet blanco, guisantes, huevo, cebolla, espárrago blanco, almejas, gamba pelada, maicena, ajo, pimienta molida, perejil. PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO, HUEVO, SULFITO) Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>672</td><td>Líp (g)</td><td>19,2</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>77,6</td><td>Prot (g)</td><td>38,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Macarrones con tomate y ternera a la plancha	E (kcal)	672	Líp (g)	19,2	HC (g)	77,6	Prot (g)	38,2	9 Lentejas con verduras (lentejas, patata, cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, ajo, pimentón, laurel. SULFITO) Salmón a la naranja (Salmón, zumo de naranja, cebolla, puerro, zanahoria, maicena, ajo, perejil, vinagre, azúcar. PESCADO, SULFITO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>975</td><td>Líp (g)</td><td>19,1</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>99</td><td>Prot (g)</td><td>44,2</td></tr></table> Recomendaciones cena: Berenjena rellena de carne y verduras gratinadas	E (kcal)	975	Líp (g)	19,1	HC (g)	99	Prot (g)	44,2	10 Espaguetis con taquitos de pollo y verduras (espaguetis, pechuga de pollo, tomate frito, cebolla, calabacín, ajo, laurel. GLUTEN. Trazas HUEVO) Tortilla francesa con atún (tortilla francesa HUEVO PESCADO) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>719</td><td>Líp (g)</td><td>13,8</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>101,6</td><td>Prot (g)</td><td>40,4</td></tr></table> Recomendaciones cena: Puré de puerro y pollo al horno	E (kcal)	719	Líp (g)	13,8	HC (g)	101,6	Prot (g)	40,4	11 Paella de pollo y conejo (Arroz, pollo, conejo, judías verdes, zanahoria, pimiento, tomate troceado, ajo) Merluza a la vasca con guisantes (merluza, fumet blanco, guisantes, huevo, cebolla, espárrago blanco, almejas, gamba pelada, maicena, ajo, pimienta molida, perejil. PESCADO, CRUSTACEO, MOLUSCO, HUEVO, SULFITO) con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Pan integral y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>756</td><td>Líp (g)</td><td>18</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>103</td><td>Prot (g)</td><td>40,1</td></tr></table> Recomendaciones cena: Salteado de ternera con verduras.	E (kcal)	756	Líp (g)	18	HC (g)	103	Prot (g)	40,1	12 Garbanzos con verduras y bacalao (garbanzos, patata, zanahoria, judías verdes, cebolla, tomate triturado, miga de bacalao, pimentón dulce. SULFITO. PESCADO) Aguja de cerdo con salsa de verduras (aguja de cerdeo, patata, zanahoria dado, cebolla, puerro, ajo. SULFITO) Pan y fruta temporada <table><tr><td>E (kcal)</td><td>760</td><td>Líp (g)</td><td>16,9</td></tr><tr><td>HC (g)</td><td>89,8</td><td>Prot (g)</td><td>50,6</td></tr></table> Recomendaciones cena: Sopa de ave y tortilla de atún	E (kcal)	760	Líp (g)	16,9	HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6
E (kcal)	672	Líp (g)	19,2																																									
HC (g)	77,6	Prot (g)	38,2																																									
E (kcal)	975	Líp (g)	19,1																																									
HC (g)	99	Prot (g)	44,2																																									
E (kcal)	719	Líp (g)	13,8																																									
HC (g)	101,6	Prot (g)	40,4																																									
E (kcal)	756	Líp (g)	18																																									
HC (g)	103	Prot (g)	40,1																																									
E (kcal)	760	Líp (g)	16,9																																									
HC (g)	89,8	Prot (g)	50,6																																									

15

<