

LUNES



6

Espirales a la italiana (1,3,9,11)

Hamburguesa de ternera al horno (2,3,9,14)

Ensalada de lechuga y zanahoria (14)

Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:513,19422 Prot (g): 23,41316 Lip (g): 29,04979 HC (g): 66,80183

VN 9 a 13 años: KCAL:666,486 Prot (g): 24,151 Lip (g): 29,148 HC (g): 73,697

13

12 DE OCTUBRE
DÍA DEL PILAR

20

Crema de calabacin y calabaza (14)

Contramuslo de pollo en salsa española

Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:381,92616 Prot (g): 22,675 Lip (g): 16,414 HC (g): 28,482

VN 9 a 13 años: KCAL:496,008 Prot (g): 25,368 Lip (g): 16,738 HC (g): 57,564

27

Arroz a la napolitana con salsa de tomate

Contramuslo de pollo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria (14)

Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:627,93808 Prot (g): 36,07616 Lip (g): 27,20279 HC (g): 96,00383

VN 9 a 13 años: KCAL:815,504 Prot (g): 36,814 Lip (g): 27,301 HC (g): 102,899

MARTES

7

Lentejas con verduras (1,14)

Tortilla de patata y cebolla (3)

Ensalada de lechuga

Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:434,22841 Prot (g): 21,66811 Lip (g): 14,36378 HC (g): 71,73954

VN 9 a 13 años: KCAL:666,486 Prot (g): 24,151 Lip (g): 29,148 HC (g): 73,697

14

Espaguetis a la italiana con queso (1,2,3,9,11)

Tortilla francesa (3)

Ensalada de lechuga

Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:383,06037 Prot (g): 21,38811 Lip (g): 14,09178 HC (g): 65,16954

VN 9 a 13 años: KCAL:497,481 Prot (g): 22,111 Lip (g): 14,187 HC (g): 71,955

21

Arroz en salsa de tomate con cebolla, zanahoria y guisantes

Abadejo en salsa con calabacin y cebolla (4,5,6)

Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:407,85976 Prot (g): 17,28 Lip (g): 10,736 HC (g): 54,861

VN 9 a 13 años: KCAL:529,688 Prot (g): 19,973 Lip (g): 11,06 HC (g): 83,943

28

Lentejas ecologicas estofadas con verduras y arroz (1)

Lomo en salsa rubia con zanahoria (12)

Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:655,32082 Prot (g): 33,682 Lip (g): 32,816 HC (g): 66,897

VN 9 a 13 años: KCAL:851,066 Prot (g): 36,375 Lip (g): 33,14 HC (g): 95,979

MIÉRCOLES

1

Alubias blancas estofadas con calabaza

Coliflor salteada

Ensalada de lechuga y maíz (14)

Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:402,93638 Prot (g): 19,19006 Lip (g): 10,1666 HC (g): 67,15097

VN 9 a 13 años: KCAL:523,294 Prot (g): 20,197 Lip (g): 10,339 HC (g): 75,192

8

Menestra de verduras salteada (14)

Rollitos de primavera (1,2,3,4,5,6,9,14)

Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:489,57986 Prot (g): 17,559 Lip (g): 21,804 HC (g): 46,29

VN 9 a 13 años: KCAL:635,818 Prot (g): 21,502 Lip (g): 22,438 HC (g): 80,472

15

Patatas estofadas (14)

Gallo San Pedro con salsa tomillo limón (4,5,6)

Ensalada de lechuga y maíz (14)

Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:357,27461 Prot (g): 21,74606 Lip (g): 7,5665 HC (g): 61,71997

VN 9 a 13 años: KCAL:463,993 Prot (g): 22,753 Lip (g): 7,739 HC (g): 69,761

22

Alubias blancas con verduras (14)

Tortilla francesa (3)

Ensalada de lechuga y zanahoria (14)

Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:404,43942 Prot (g): 25,15766 Lip (g): 12,67549 HC (g): 62,39683

VN 9 a 13 años: KCAL:525,246 Prot (g): 26,183 Lip (g): 12,845 HC (g): 70,465

29

Espirales integrales a la italiana con queso rallado (1,2,3,9,11)

Salmón al horno con hierbas provenzales (4,5,6)

Ensalada de lechuga

Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:471,29467 Prot (g): 32,02661 Lip (g): 20,21848 HC (g): 60,14654

VN 9 a 13 años: KCAL:612,071 Prot (g): 33,037 Lip (g): 20,385 HC (g): 68,105

JUEVES

2

Arroz tres delicias

Filete de merluza al horno (4,5,6)

Ensalada de lechuga y zanahoria (14)

Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:420,48699 Prot (g): 27,05125 Lip (g): 10,64365 HC (g): 74,27649

VN 9 a 13 años: KCAL:546,087 Prot (g): 28,667 Lip (g): 10,976 HC (g): 82,427

9

Garbanzos con espinacas

Tortilla francesa (3)

Ensalada de lechuga y maíz (14)

Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:490,07035 Prot (g): 31,49965 Lip (g): 18,07766 HC (g): 74,22763

VN 9 a 13 años: KCAL:636,455 Prot (g): 33,097 Lip (g): 18,413 HC (g): 82,351

16

Crema de verduras (14)

Tortilla de patata con calabacín (3)

Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:487,1097 Prot (g): 13,205 Lip (g): 20,936 HC (g): 48,49

VN 9 a 13 años: KCAL:632,61 Prot (g): 19,715 Lip (g): 22,278 HC (g): 83,03

23

Judías verdes ecologicas con patatas (14)

Albóndigas de ternera a la jardinera (9,14)

Ensalada de lechuga

Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:529,47664 Prot (g): 26,9662 Lip (g): 28,52764 HC (g): 65,8632

VN 9 a 13 años: KCAL:687,632 Prot (g): 28,567 Lip (g): 28,857 HC (g): 73,904

30

Alubias blancas estofadas con calabaza

Tortilla francesa (3)

Ensalada de lechuga y maíz (14)

Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:426,51532 Prot (g): 27,22365 Lip (g): 15,52166 HC (g): 63,37663

VN 9 a 13 años: KCAL:553,916 Prot (g): 28,821 Lip (g): 15,857 HC (g): 71,5

VIERNES

3

Vichyssoise (14)

Estofado de pavo stroganoff con patata (14)

Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:435,65214 Prot (g): 25,805 Lip (g): 16,475 HC (g): 33,229

VN 9 a 13 años: KCAL:565,782 Prot (g): 29,748 Lip (g): 17,109 HC (g): 67,411

10



17

Lentejas estofadas con cebolla (1)

Asado de pollo al horno con finas hierbas

Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:538,20536 Prot (g): 44,378 Lip (g): 21,868 HC (g): 35,244

VN 9 a 13 años: KCAL:698,968 Prot (g): 48,321 Lip (g): 22,502 HC (g): 69,426

24

Escudella (1,9,11,12,14)

Tortilla de patata con calabacín (3)

Ensalada de lechuga y maíz (14)

Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:532,89775 Prot (g): 20,01106 Lip (g): 22,5135 HC (g): 83,95197

VN 9 a 13 años: KCAL:692,075 Prot (g): 21,018 Lip (g): 22,686 HC (g): 91,993

31

Verdura tricolor (14)

Abadejo a la marinera con guisantes (4,5,6)

Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)

VN 3-8 años: KCAL:358,79228 Prot (g): 18,843 Lip (g): 4,823 HC (g): 39,012

VN 9 a 13 años: KCAL:465,964 Prot (g): 22,566 Lip (g): 5,457 HC (g): 73,194

Alérgenos: 1-Guten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado
5-Moluscos 6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-
Soja 10-Sésamo 11-Mostaza
12-Apio 13-Altramuces 14-Dióxidos de azufre y sulfitos

Las ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra y sal yodada.

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



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo