

## LUNES



## MARTES



## MIÉRCOLES

1

Alubias blancas estofadas con calabaza

Guiso de cerdo estofado con pera (14)

Ensalada de lechuga y maíz (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:522,98092 Prot (g): 33,59926 Lip (g): 20,0477 HC (g): 73,88941

VN 9 a 13 años: KCAL:679,196 Prot (g): 33,953 Lip (g): 20,142 HC (g): 83,212

8

Menestra de verduras salteada (14)

Pollo asado al limon (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:543,46831 Prot (g): 40,161 Lip (g): 23,812 HC (g): 39,939

VN 9 a 13 años: KCAL:705,803 Prot (g): 41,264 Lip (g): 24,106 HC (g): 79,693

15

Patatas estofadas (14)

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

Ensalada de lechuga y maíz (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:353,27061 Prot (g): 19,55926 Lip (g): 7,3047 HC (g): 66,01041

VN 9 a 13 años: KCAL:458,793 Prot (g): 19,913 Lip (g): 7,399 HC (g): 75,333

22

Alubias blancas con verduras (14)

Tortilla francesa (3)

Ensalada de lechuga y zanahoria (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:400,43542 Prot (g): 22,97086 Lip (g): 12,41369 HC (g): 66,68727

VN 9 a 13 años: KCAL:520,046 Prot (g): 23,343 Lip (g): 12,505 HC (g): 76,037

29

Pasta sin gluten y sin huevo a la italiana (9)

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

Ensalada de lechuga

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:475,45036 Prot (g): 24,93181 Lip (g): 21,74168 HC (g): 69,82898

VN 9 a 13 años: KCAL:617,468 Prot (g): 25,289 Lip (g): 21,83 HC (g): 79,169

## JUEVES

2

Arroz tres delicias

Merluza en salsa de jamón (2,4,5,6)

Ensalada de lechuga y zanahoria (14)

Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:498,23158 Prot (g): 27,83495 Lip (g): 16,37055 HC (g): 85,46693

VN 9 a 13 años: KCAL:647,054 Prot (g): 29,085 Lip (g): 16,696 HC (g): 96,072

9

Garbanzos con espinacas

Tortilla francesa (3)

Ensalada de lechuga y maíz (14)

Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:512,20785 Prot (g): 30,27535 Lip (g): 18,05456 HC (g): 82,44507

VN 9 a 13 años: KCAL:665,205 Prot (g): 31,507 Lip (g): 18,383 HC (g): 93,023

16

Crema de verduras (14)

Estofado de cerdo estilo habanero (1,11,12,14)

Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:468,0753 Prot (g): 25,191 Lip (g): 17,928 HC (g): 32,739

VN 9 a 13 años: KCAL:607,89 Prot (g): 30,111 Lip (g): 19,24 HC (g): 77,951

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 sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:551,61414 Prot (g): 25,7419 Lip (g): 28,50454 HC (g): 74,08064

VN 9 a 13 años: KCAL:716,382 Prot (g): 26,977 Lip (g): 28,827 HC (g): 84,576

30

Alubias blancas estofadas con calabaza

Tortilla francesa (3)

Ensalada de lechuga y maíz (14)

Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:448,65282 Prot (g): 25,99935 Lip (g): 15,49656 HC (g): 71,59407

VN 9 a 13 años: KCAL:582,866 Prot (g): 27,231 Lip (g): 15,827 HC (g): 82,172

## VIERNES

3

Vichyssoise (14)

Estofado de pavo stroganoff con patata (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:431,64814 Prot (g): 25,805 Lip (g): 16,475 HC (g): 33,229

VN 9 a 13 años: KCAL:560,582 Prot (g): 26,908 Lip (g): 16,769 HC (g): 72,983

10



17

Sopa de pescado con arroz (4,5,6)

Asado de pollo al horno con finas hierbas

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:452,0054 Prot (g): 33,619 Lip (g): 20,223 HC (g): 25,925

VN 9 a 13 años: KCAL:587,02 Prot (g): 34,722 Lip (g): 20,517 HC (g): 65,679

24

Sopa de ave con fideos sin gluten y sin huevo (9)

Tortilla de patata con calabacín (3)

Ensalada de lechuga y maíz (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:478,02755 Prot (g): 14,92926 Lip (g): 19,7187 HC (g): 82,43041

VN 9 a 13 años: KCAL:620,815 Prot (g): 15,283 Lip (g): 19,813 HC (g): 91,753

31

Verdura tricolor (14)

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

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:354,78828 Prot (g): 18,643 Lip (g): 4,823 HC (g): 39,012

VN 9 a 13 años: KCAL:460,764 Prot (g): 19,746 Lip (g): 5,117 HC (g): 78,766

6

Pasta sin gluten y sin huevo con verduras (9)

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

Ensalada de lechuga y zanahoria (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:551,84206 Prot (g): 21,04486 Lip (g): 30,33069 HC (g): 78,87127

VN 9 a 13 años: KCAL:716,678 Prot (g): 21,417 Lip (g): 30,422 HC (g): 88,221

13

12 DE OCTUBRE  
DÍA DEL PILAR

20

Crema de calabacín y calabaza (14)

Contramuslo de pollo en salsa española

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:404,06366 Prot (g): 22,675 Lip (g): 16,414 HC (g): 28,482

VN 9 a 13 años: KCAL:524,758 Prot (g): 23,778 Lip (g): 16,708 HC (g): 66,236

27

Arroz a la napolitana con salsa de tomate

Contramuslo de pollo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:650,07558 Prot (g): 34,85186 Lip (g): 27,17969 HC (g): 104,22127

VN 9 a 13 años: KCAL:844,254 Prot (g): 35,224 Lip (g): 27,271 HC (g): 113,571

7

Crema de calabaza

Tortilla de patata y cebolla (3)

Ensalada de lechuga

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:387,22222 Prot (g): 11,06381 Lip (g): 13,60768 HC (g): 70,30498

VN 9 a 13 años: KCAL:716,678 Prot (g): 21,417 Lip (g): 30,422 HC (g): 88,221

14

Pasta sin gluten y sin huevo a la italiana (9)

Tortilla francesa (3)

Ensalada de lechuga

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:403,36296 Prot (g): 17,14581 Lip (g): 15,74268 HC (g): 72,43398

VN 9 a 13 años: KCAL:523,848 Prot (g): 17,503 Lip (g): 15,831 HC (g): 81,674

21

Arroz en salsa de tomate con cebolla, zanahoria y guisantes

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

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:429,99726 Prot (g): 17,28 Lip (g): 10,736 HC (g): 54,861

VN 9 a 13 años: KCAL:558,438 Prot (g): 18,383 Lip (g): 11,03 HC (g): 94,615

28

Sopa de ave con arroz

Lomo en salsa rubia con zanahoria (12)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:480,59627 Prot (g): 19,352 Lip (g): 29,508 HC (g): 28,183

VN 9 a 13 años: KCAL:624,151 Prot (g): 20,455 Lip (g): 29,802 HC (g): 67,937

**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                  |