

Menú SIN HUEVO

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

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

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

6

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

Cinta de lomo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

KCAL:476,24731 Prot (g): 30,24586 Lip (g): 19,46069 HC (g): 69,80127

KCAL:618,503 Prot (g): 30,618 Lip (g): 19,552 HC (g): 79,151

7

Lentejas con verduras (1,14)

Pechuga de pavo al horno

Ensalada de lechuga

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

KCAL:432,52825 Prot (g): 40,45581 Lip (g): 9,79368 HC (g): 64,76098

KCAL:618,503 Prot (g): 30,618 Lip (g): 19,552 HC (g): 79,151

8

Menestra de verduras salteada (14)

Pollo asado al limón (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

KCAL:543,46831 Prot (g): 40,161 Lip (g): 23,812 HC (g): 39,939

KCAL:705,803 Prot (g): 41,264 Lip (g): 24,106 HC (g): 79,693

9

Garbanzos con espinacas

Cinta de lomo al horno

Ensalada de lechuga y maíz (14)

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

KCAL:583,07095 Prot (g): 43,32535 Lip (g): 21,76256 HC (g): 79,44507

KCAL:757,235 Prot (g): 44,557 Lip (g): 22,091 HC (g): 90,023

10



13

12 DE OCTUBRE
DÍA DEL PILAR

14

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

Cinta de lomo al horno

Ensalada de lechuga

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

KCAL:474,22606 Prot (g): 30,19581 Lip (g): 19,45068 HC (g): 69,43398

KCAL:615,878 Prot (g): 30,553 Lip (g): 19,539 HC (g): 78,674

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)

KCAL:353,27061 Prot (g): 19,55926 Lip (g): 7,3047 HC (g): 66,01041

KCAL:458,793 Prot (g): 19,913 Lip (g): 7,399 HC (g): 75,333

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)

KCAL:468,0753 Prot (g): 25,191 Lip (g): 17,928 HC (g): 32,739

KCAL:607,89 Prot (g): 30,111 Lip (g): 19,24 HC (g): 77,951

17

Lentejas estofadas con cebolla (1)

Asado de pollo al horno con finas hierbas

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

KCAL:534,20136 Prot (g): 44,378 Lip (g): 21,868 HC (g): 35,244

KCAL:693,768 Prot (g): 45,481 Lip (g): 22,162 HC (g): 74,998

20

Crema de calabacín y calabaza (14)

Contramuslo de pollo en salsa española

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

KCAL:404,06366 Prot (g): 22,675 Lip (g): 16,414 HC (g): 28,482

KCAL:524,758 Prot (g): 23,778 Lip (g): 16,708 HC (g): 68,236

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)

KCAL:429,99726 Prot (g): 17,28 Lip (g): 10,736 HC (g): 54,861

KCAL:558,438 Prot (g): 18,383 Lip (g): 11,03 HC (g): 94,615

22

Alubias blancas con verduras (14)

Pechuga de pavo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

KCAL:438,64282 Prot (g): 38,18086 Lip (g): 10,52069 HC (g): 63,68727

KCAL:569,666 Prot (g): 38,553 Lip (g): 10,612 HC (g): 73,037

23

Judías verdes ecológicas 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)

KCAL:551,61414 Prot (g): 25,7419 Lip (g): 28,50454 HC (g): 74,08064

KCAL:716,382 Prot (g): 26,977 Lip (g): 28,827 HC (g): 84,576

24

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

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

Ensalada de lechuga y maíz (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

KCAL:343,36225 Prot (g): 20,37426 Lip (g): 6,6417 HC (g): 63,99741

KCAL:445,925 Prot (g): 20,728 Lip (g): 6,736 HC (g): 73,32

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)

KCAL:650,07558 Prot (g): 34,85186 Lip (g): 27,1969 HC (g): 104,22127

KCAL:844,254 Prot (g): 35,224 Lip (g): 27,271 HC (g): 113,571

28

Lentejas ecológicas estofadas con verduras y arroz (1)

Lomo en salsa rubia con zanahoria (12)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

KCAL:677,45832 Prot (g): 33,682 Lip (g): 32,816 HC (g): 66,897

KCAL:879,816 Prot (g): 34,785 Lip (g): 33,11 HC (g): 106,651

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)

KCAL:475,45036 Prot (g): 24,93181 Lip (g): 21,74168 HC (g): 69,92898

KCAL:617,468 Prot (g): 25,289 Lip (g): 21,83 HC (g): 79,169

30

Alubias blancas estofadas con calabaza

Cinta de lomo al horno

Ensalada de lechuga y maíz (14)

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

KCAL:519,51592 Prot (g): 39,04935 Lip (g): 19,20656 HC (g): 68,59407

KCAL:674,696 Prot (g): 40,281 Lip (g): 19,535 HC (g): 79,172

31

Verdura tricolor (14)

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

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

KCAL:354,78828 Prot (g): 18,643 Lip (g): 4,823 HC (g): 39,012

KCAL:480,764 Prot (g): 19,746 Lip (g): 9,117 HC (g): 78,766

Alérgenos: 1-Guten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado
5-Moluscos 6-Crustáceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cáscara 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