

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

1

Crema de 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:431,90609 Prot (g): 26,39326 Lip (g): 16,3067 HC (g): 64,88341

VN 9 a 13 años: KCAL:560,917 Prot (g): 26,747 Lip (g): 16,401 HC (g): 74,206

8

Brocoli salteado con cebolla y ajo

Pollo asado al limón (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:477,25601 Prot (g): 39,951 Lip (g): 23,273 HC (g): 18,689

VN 9 a 13 años: KCAL:619,813 Prot (g): 41,054 Lip (g): 23,567 HC (g): 58,443

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

Brocoli salteado con cebolla y ajo

Tortilla francesa (3)

Ensalada de lechuga y zanahoria (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:322,19341 Prot (g): 20,84486 Lip (g): 11,07369 HC (g): 50,64127

VN 9 a 13 años: KCAL:418,433 Prot (g): 21,217 Lip (g): 11,165 HC (g): 59,991

29

Arroz con salsa de tomate

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:462,18557 Prot (g): 24,32781 Lip (g): 17,23168 HC (g): 76,68698

VN 9 a 13 años: KCAL:600,241 Prot (g): 24,685 Lip (g): 17,32 HC (g): 85,927

JUEVES

2

Arroz con zanahoria y calabacín

Filete de merluza al horno (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:402,6561 Prot (g): 20,35295 Lip (g): 7,64955 HC (g): 81,35693

VN 9 a 13 años: KCAL:522,93 Prot (g): 21,603 Lip (g): 7,975 HC (g): 91,962

9

Crema de 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:357,57799 Prot (g): 18,79335 Lip (g): 11,75756 HC (g): 62,58807

VN 9 a 13 años: KCAL:464,387 Prot (g): 20,025 Lip (g): 12,086 HC (g): 73,166

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

Crema de calabacín

Pechuga de pollo al horno

Ensalada de lechuga

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

VN 3-8 años: KCAL:410,102 Prot (g): 38,3449 Lip (g): 10,42454 HC (g): 59,02164

VN 9 a 13 años: KCAL:532,6 Prot (g): 39,58 Lip (g): 10,747 HC (g): 69,517

30

Crema de 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:357,57799 Prot (g): 18,79335 Lip (g): 11,75756 HC (g): 62,58807

VN 9 a 13 años: KCAL:464,387 Prot (g): 20,025 Lip (g): 12,086 HC (g): 73,166

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



12 Octubre Día de la Hispanidad

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 arroz

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:463,60699 Prot (g): 12,58126 Lip (g): 21,1077 HC (g): 77,01241

VN 9 a 13 años: KCAL:602,067 Prot (g): 12,935 Lip (g): 21,202 HC (g): 86,335

31

Brocoli salteado con cebolla y ajo

Abadejo a la marinera (4,5,6)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:299,10265 Prot (g): 21,388 Lip (g): 5,954 HC (g): 18,131

VN 9 a 13 años: KCAL:388,445 Prot (g): 22,461 Lip (g): 6,246 HC (g): 57,885

6

Arroz con salsa de tomate

Cinta de lomo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria (14)

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:462,98252 Prot (g): 29,64186 Lip (g): 14,95069 HC (g): 76,59927

VN 9 a 13 años: KCAL:601,276 Prot (g): 30,014 Lip (g): 15,042 HC (g): 85,909

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): 68,236

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:601,276 Prot (g): 30,014 Lip (g): 15,042 HC (g): 85,909

14

Arroz con salsa de tomate

Tortilla francesa (3)

Ensalada de lechuga

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:390,09817 Prot (g): 16,54181 Lip (g): 11,23268 HC (g): 79,19198

VN 9 a 13 años: KCAL:506,621 Prot (g): 16,899 Lip (g): 11,321 HC (g): 88,432

21

Arroz con zanahoria y calabacín

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

Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)

VN 3-8 años: KCAL:408,91081 Prot (g): 15,072 Lip (g): 11,417 HC (g): 49,953

VN 9 a 13 años: KCAL:531,053 Prot (g): 16,175 Lip (g): 11,711 HC (g): 89,707

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-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