


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p>  <p>10</p> <p>Lentejas estofadas con pimiento (1,14)</p> <p>Abadejo a la marinera (4,5,6)</p> <p>Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:356,42684 Prot (g): 26,034 Lip (g): 6,637 HC (g): 36,803 VN 9 a 13 años: KCAL:462,892 Prot (g): 28,727 Lip (g): 6,961 HC (g): 65,885</p>	<p>4</p> <p>Sopa de pescado con galets (1,4,5,6, 9, 11,12)</p> <p>Guiso de pollo a la provenzal con aceitunas (14)</p> <p>Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:397,58411 Prot (g): 25,292 Lip (g): 16,401 HC (g): 32,011 VN 9 a 13 años: KCAL:516,343 Prot (g): 27,985 Lip (g): 16,725 HC (g): 61,093</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados con huevo duro (3)</p> <p>Gallo San Pedro al horno (4,5,6)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz (14)</p> <p>Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:419,87715 Prot (g): 28,90306 Lip (g): 13,1845 HC (g): 60,93197 VN 9 a 13 años: KCAL:545,295 Prot (g): 29,91 Lip (g): 13,357 HC (g): 68,973</p>	<p>6</p> <p>Judías verdes con patatas (14)</p> <p>Longaniza de cerdo con salsa de tomate (1,2,3,9,14)</p> <p>Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:546,67921 Prot (g): 25,764 Lip (g): 27,047 HC (g): 42,518 VN 9 a 13 años: KCAL:709,973 Prot (g): 32,274 Lip (g): 28,389 HC (g): 77,058</p>	<p>7</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata y cebolla (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria (14)</p> <p>Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:458,16848 Prot (g): 13,97666 Lip (g): 14,15849 HC (g): 87,46483 VN 9 a 13 años: KCAL:595,024 Prot (g): 15,002 Lip (g): 14,328 HC (g): 95,533</p>
<p>11</p> <p>Lentejas estofadas con pimiento (1,14)</p> <p>Abadejo a la marinera (4,5,6)</p> <p>Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:356,42684 Prot (g): 26,034 Lip (g): 6,637 HC (g): 36,803 VN 9 a 13 años: KCAL:462,892 Prot (g): 28,727 Lip (g): 6,961 HC (g): 65,885</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos integrales eco (1,9,11,12,14)</p> <p>Tortilla de patata con calabacín (3)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:438,99086 Prot (g): 16,14511 Lip (g): 19,74178 HC (g): 67,35054 VN 9 a 13 años: KCAL:462,892 Prot (g): 28,727 Lip (g): 6,961 HC (g): 65,885</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas con calabaza</p> <p>Lomo en salsa rubia con zanahoria (12)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz (14)</p> <p>Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:601,32785 Prot (g): 31,88706 Lip (g): 34,0105 HC (g): 66,72697 VN 9 a 13 años: KCAL:780,945 Prot (g): 32,894 Lip (g): 34,183 HC (g): 74,768</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la zaragocana (1,2,3,4,5,6,9,14)</p> <p>Merluza al horno ajoarriero (4,5,6,14)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria (14)</p> <p>Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:442,62757 Prot (g): 24,56525 Lip (g): 13,83465 HC (g): 76,44249 VN 9 a 13 años: KCAL:574,841 Prot (g): 26,181 Lip (g): 14,167 HC (g): 84,593</p>	<p>14</p> <p>Crema de zanahoria (14)</p> <p>Estofado de pavo stroganoff con patata (14)</p> <p>Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:447,36384 Prot (g): 25,756 Lip (g): 16,436 HC (g): 36,944 VN 9 a 13 años: KCAL:580,992 Prot (g): 29,699 Lip (g): 17,07 HC (g): 71,126</p>
<p>17</p> <p>Espirales integrales con tomate (1,3,9,11)</p> <p>Hamburguesa de ternera al horno (2,3,9,14)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria (14)</p> <p>Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:343,69104 Prot (g): 19,58416 Lip (g): 7,25479 HC (g): 63,54983 VN 9 a 13 años: KCAL:650,198 Prot (g): 25,256 Lip (g): 27,789 HC (g): 69,637</p>	<p>18</p> <p>Lentejas al estilo de Ordesa (1,2,9,14)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla (3)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:482,54283 Prot (g): 26,61511 Lip (g): 18,59278 HC (g): 72,73254 VN 9 a 13 años: KCAL:626,679 Prot (g): 27,338 Lip (g): 18,688 HC (g): 79,518</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras salteada (14)</p> <p>Pollo asado al limon (14)</p> <p>Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:547,47231 Prot (g): 40,161 Lip (g): 23,812 HC (g): 39,939 VN 9 a 13 años: KCAL:711,003 Prot (g): 44,104 Lip (g): 24,446 HC (g): 74,121</p>	<p>20</p> <p>Garbanzos ecológicos con espinacas</p> <p>Tortilla francesa (3)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz (14)</p> <p>Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:414,97225 Prot (g): 26,20665 Lip (g): 14,44766 HC (g): 62,47163 VN 9 a 13 años: KCAL:538,925 Prot (g): 29,804 Lip (g): 14,783 HC (g): 70,595</p>	<p>21</p> <p>Arroz con salsa de setas (2,3)</p> <p>Abadejo con salsa aurora (1,2,4,9,14)</p> <p>Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:383,13429 Prot (g): 17,977 Lip (g): 6,376 HC (g): 49,225 VN 9 a 13 años: KCAL:497,577 Prot (g): 21,92 Lip (g): 7,01 HC (g): 83,407</p>
<p>24</p> <p>Sopa de garbanzos con arroz (12,14)</p> <p>Merluza a la marinera (4,5,6)</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria (14)</p> <p>Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:343,69104 Prot (g): 19,58416 Lip (g): 7,25479 HC (g): 63,54983 VN 9 a 13 años: KCAL:446,352 Prot (g): 20,322 Lip (g): 7,353 HC (g): 70,445</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis a la italiana con queso (1,2,3,9,11)</p> <p>Tortilla francesa (3)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>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</p>	<p>26</p> <p>Trinchat (col y patata) (14)</p> <p>Salmón al horno (4,5,6)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz (14)</p> <p>Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:404,66888 Prot (g): 25,58406 Lip (g): 17,6495 HC (g): 50,58997 VN 9 a 13 años: KCAL:525,544 Prot (g): 26,591 Lip (g): 17,822 HC (g): 58,631</p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras (14)</p> <p>Estofado de cerdo al estilo maño (3,14)</p> <p>Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:428,73985 Prot (g): 27,992 Lip (g): 14,819 HC (g): 31,636 VN 9 a 13 años: KCAL:556,805 Prot (g): 34,502 Lip (g): 16,161 HC (g): 66,176</p>	<p>28</p> <p>Lentejas ecológicas estofadas con cebolla (1)</p> <p>Asado de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>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</p>

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.

03 Sostenibilidad

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

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.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...

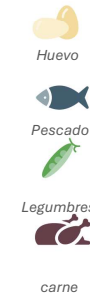


Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

