


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</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>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): 28,9306 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>Hamburguesa vegetal (1,2,3,9)</p> <p>Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:485,7699 Prot (g): 14,416 Lip (g): 14,602 HC (g): 57,85 VN 9 a 13 años: KCAL:630,87 Prot (g): 20,926 Lip (g): 15,944 HC (g): 92,39</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>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>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>Tortilla de patata con calabacín (3)</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:579,09698 Prot (g): 23,93206 Lip (g): 25,2945 HC (g): 84,34597 VN 9 a 13 años: KCAL:752,074 Prot (g): 24,939 Lip (g): 25,467 HC (g): 92,387</p>	<p>13</p> <p>Arroz con zanahoria y calabacín</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:408,1616 Prot (g): 20,55525 Lip (g): 9,96365 HC (g): 77,75149 VN 9 a 13 años: KCAL:530,08 Prot (g): 22,171 Lip (g): 10,296 HC (g): 85,902</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:500,65246 Prot (g): 24,51816 Lip (g): 27,69079 HC (g): 62,74183 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 con verduras (1,14)</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:434,22841 Prot (g): 21,66811 Lip (g): 14,36378 HC (g): 71,73954 VN 9 a 13 años: KCAL:563,933 Prot (g): 22,391 Lip (g): 14,459 HC (g): 78,525</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras salteada (14)</p> <p>Rollitos de primavera (1,2,3,4,5,6,9,14)</p> <p>Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)</p> <p>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:635,618 Prot (g): 21,502 Lip (g): 22,438 HC (g): 80,472</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>Tortilla de patata con calabacín (3)</p> <p>Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)</p> <p>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</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...	
	>	
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