#### Menú SIN CERDO



noviembre-25

Ensalada de lechuga y zanahoria (14)

Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
	Sopa de pescado con galets (1,4,5,6, 9, 11,12)	Garbanzos estofados con huevo duro (3)	Judías verdes con patatas (14)	Arroz con salsa de tomate
	Guiso de pollo a la provenzal con aceitunas (14)	Gallo San Pedro al horno (4,5,6)	Hamburguesa vegetal (1,2,3,9)	Tortilla de patata y cebolla (3)
		Ensalada de lechuga y maíz (14)		Ensalada de lechuga y zanahoria (14)
	Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
I TWIN	VN 3-8 años: KCAL:397,58411 Prot (g): 25,292 Lip (g): 16,401 HC (g): 32,011	VN 3-8 años: KCAL:419,87715 Prot (g): 28,90306 Lip (g): 13,1845 HC (g): 60,93197	VN 3-8 años: KCAL:485,7699 Prot (g): 14,416 Lip (g): 14,602 HC (g): 57,85	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:516,343 Prot (g): 27,985 Lip (g): 16,725 HC (g): 61,093	VN 9 a 13 años: KCAL:545,295 Prot (g): 29,91 Lip (g): 13,357 HC (g): 68,973	VN 9 a 13 años: KCAL:630,87 Prot (g): 20,926 Lip (g): 15,944 HC (g): 92,39	VN 9 a 13 años: KCAL:595,024 Prot (g): 15,002 Lip (g): 14,328 HC (g): 95,533
10	11	12	13	14
Lentejas estofadas con pimiento (1,14)	Sopa de ave con fideos integrales eco (1,9,11,12,14)	Alubias blancas estofadas con calabaza	Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de zanahoria (14)
Abadejo a la marinera (4,5,6)	Tortilla de patata con calabacín (3)	Tortilla de patata con calabacín (3)	Merluza al horno ajoarriero (4,5,6,14)	Estofado de pavo strogonoff con patata (14)
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz (14)	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	
Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
VN 3-8 años: KCAL:356,42684 Prot (g): 26,034 Lip (g): 6,637 HC (g): 36,803	VN 3-8 años: KCAL:438,99086 Prot (g): 16,14511 Lip (g): 19,74178 HC (g): 67,35054	VN 3-8 años: KCAL:579,09698 Prot (g): 23,93206 Lip (g): 25,2945 HC (g): 84,34597	VN 3-8 años: KCAL:408,1616 Prot (g): 20,55525 Lip (g): 9,96365 HC (g): 77,75149	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:462,892 Prot (g): 28,727 Lip (g): 6,961 HC (g): 65,885	VN 9 a 13 años: KCAL:462,892 Prot (g): 28,727 Lip (g): 6,961 HC (g): 65,885	VN 9 a 13 años: KCAL:752,074 Prot (g): 24,939 Lip (g): 25,467 HC (g): 92,387	VN 9 a 13 años: KCAL:530,08 Prot (g): 22,171 Lip (g): 10,296 HC (g): 85,902	VN 9 a 13 años: KCAL:580,992 Prot (g): 29,699 Lip (g): 17,07 HC (g): 71,126
17	18	19	20	21
Espirales integrales con tomate (1,3,9,11)	Lentejas con verduras (1,14)	Menestra de verduras salteada (14)	Garbanzos ecologicos con espinacas	Arroz con salsa de setas (2,3)
Hamburguesa de ternera al horno (2,3,9,14)	Tortilla de patata y cebolla (3)	Rollitos de primavera (1,2,3,4,5,6,9,14)	Tortilla francesa (3)	Abadejo con salsa aurora (1,2,4,9,14)
Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga y maíz (14)	
Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
VN 3-8 años: KCAL:500,65246 Prot (g): 24,51816 Lip (g): 27,69079 HC (g): 62,74183	VN 3-8 años: KCAL:434,22841 Prot (g): 21,66811 Lip (g): 14,36378 HC (g): 71,73954	VN 3-8 años: KCAL:489,57986 Prot (g): 17,559 Lip (g): 21,804 HC (g): 46,29	VN 3-8 años: KCAL:414,97225 Prot (g): 28,20665 Lip (g): 14,44766 HC (g): 62,47163	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:650,198 Prot (g): 25,256 Lip (g): 27,789 HC (g): 69,637	VN 9 a 13 años: KCAL:563,933 Prot (g): 22,391 Lip (g): 14,459 HC (g): 78,525	VN 9 a 13 años: KCAL:635,818 Prot (g): 21,502 Lip (g): 22,438 HC (g): 80,472	VN 9 a 13 años: KCAL:538,925 Prot (g): 29,804 Lip (g): 14,783 HC (g): 70,595	VN 9 a 13 años: KCAL:497,577 Prot (g): 21,92 Lip (g): 7,01 HC (g): 83,407
24	25	26	27	28
Sopa de garbanzos con arroz (12,14)	Espaguetis a la italiana con queso (1,2,3,9,11)	Trinchat (col y patata) (14)	Crema de verduras (14)	Lentejas ecologicas estofadas con cebolla (1)
Merluza a la marinera (4,5,6)	Tortilla francesa (3)	Salmón al horno (4,5,6)	Tortilla de patata con calabacín (3)	Asado de pollo al horno con finas hierbas

ca Y Pan integral (1,3,7,14) 36384 Prot (g): 25,756 Lip (g): 16,436 HC (g): 36,944 10,992 Prot (g): 29,699 Lip (g): 17,07 HC (g): 71,126 con salsa de setas (2,3) on salsa aurora (1,2,4,9,14) ca Y Pan integral (1,3,7,14) 13429 Prot (g): 17,977 Lip (g): 6,376 HC (g): 49,225 197,577 Prot (g): 21,92 Lip (g): 7,01 HC (g): 83,407 gicas estofadas con cebolla (1) llo al horno con finas hierbas Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14) Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14) VN 3-8 años: KCAL:487,1097 Prot (g): 13,205 Lip (g): 20,936 HC (g): 48,49 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:632,61 Prot (g): 19,715 Lip (g): 22,278 HC (g): 83,03 VN 9 a 13 años: KCAL:698,968 Prot (g): 48,321 Lip (g): 22,502 HC (g): 69,426

nuestros expertos nutricionistas.

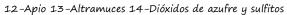
Alérgenos: 1-Guten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza

Ensalada de lechuga

Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)

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



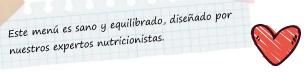


Ensalada de lechuga y maíz (14)

Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)

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



# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

### 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.

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

# 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y





#### RECOMENDADOR DE **CENAS**









