

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Crema de calabacín y calabaza (14)	Arroz integral con cebolla, zanahoria y guisantes	Alubias blancas con verduras (14)	Judías verdes con patatas eco	Escudella (1,9,11,12,14)
Contramuslo de pollo en salsa española	Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6)	Tortilla francesa (3)	Albóndigas de ternera a la jardinera (9,14)	Tortilla de patata con calabacín (3)
Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz (14)
VN 3-8 años: KCAL:387,15446 Prot (g): 22,675 Lip (g): 16,414 HC (g): 28,482	VN 3-8 años: KCAL:396,30976 Prot (g): 17,78 Lip (g): 11,386 HC (g): 48,561	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 9 a 13 años: KCAL:502,798 Prot (g): 25,368 Lip (g): 16,738 HC (g): 57,564	VN 9 a 13 años: KCAL:514,688 Prot (g): 20,473 Lip (g): 11,71 HC (g): 77,643	VN 3-8 años: KCAL:404,43942 Prot (g): 25,15766 Lip (g): 12,67549 HC (g): 62,39683	VN 3-8 años: KCAL:529,47664 Prot (g): 26,9662 Lip (g): 26,52764 HC (g): 65,8632	VN 3-8 años: KCAL:532,89775 Prot (g): 20,01106 Lip (g): 22,5135 HC (g): 83,95197
8	9	10	11	12
	Arroz a la napolitana con salsa de tomate	Verdura tricolor ecológica (14)	Espirales integrales a la italiana con queso rallado (1,2,3,9,11)	Alubias blancas estofadas con calabaza
DÍA DE LA INMACULADA	Contramuslo de pollo al horno	Tortilla de patata con calabacín (3)	Salmón al horno con hierbas provenzales (4,5,6)	Tortilla francesa (3)
15	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz (14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
Arroz con salsa de tomate	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)
Filletes de merluza en salsa verde (4,5,6)	VN 3-8 años: KCAL:627,93808 Prot (g): 36,07616 Lip (g): 27,20279 HC (g): 96,00383	VN 3-8 años: KCAL:510,74716 Prot (g): 18,73761 Lip (g): 19,70548 HC (g): 82,94354	VN 3-8 años: KCAL:477,554 Prot (g): 33,99165 Lip (g): 20,78366 HC (g): 60,69863	VN 3-8 años: KCAL:416,32899 Prot (g): 21,876 Lip (g): 14,399 HC (g): 36,181
Ensalada de lechuga	VN 9 a 13 años: KCAL:627,93808 Prot (g): 36,07616 Lip (g): 27,20279 HC (g): 96,00383	VN 9 a 13 años: KCAL:663,308 Prot (g): 19,748 Lip (g): 19,872 HC (g): 90,902	VN 9 a 13 años: KCAL:620,2 Prot (g): 35,589 Lip (g): 21,119 HC (g): 68,822	VN 9 a 13 años: KCAL:540,687 Prot (g): 25,819 Lip (g): 15,033 HC (g): 70,363
Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	16	17	18	19
VN 3-8 años: KCAL:413,71407 Prot (g): 33,59711 Lip (g): 8,13778 HC (g): 71,58554	Garbanzos estofados con verduras y huevo duro (3)	Judías verdes con patatas (14)	Lentejas estofadas eco (1,14)	Sopa de verduras con fideos (1,9,11)
VN 9 a 13 años: KCAL:537,291 Prot (g): 34,32 Lip (g): 8,233 HC (g): 78,371	Gallo San Pedro al horno (4,5,6)	Hamburguesa vegetal (1,2,3,9)	Tortilla de patata y cebolla (3)	Pechuga de pollo empanada (1,2,3,4,5,6,7,9,14)
	Fruta fresca Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)	Ensalada de lechuga y maíz (14)	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)
	VN 3-8 años: KCAL:388,49426 Prot (g): 25,532 Lip (g): 12,607 HC (g): 34,012	VN 3-8 años: KCAL:480,82496 Prot (g): 14,416 Lip (g): 14,602 HC (g): 57,85	Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca Y Pan integral (1,3,7,14)
	VN 9 a 13 años: KCAL:504,538 Prot (g): 28,225 Lip (g): 12,931 HC (g): 63,094	VN 9 a 13 años: KCAL:624,448 Prot (g): 18,359 Lip (g): 15,236 HC (g): 92,032	VN 3-8 años: KCAL:478,38021 Prot (g): 24,74765 Lip (g): 16,20066 HC (g): 77,39763	VN 3-8 años: KCAL:464,03511 Prot (g): 26,53266 Lip (g): 21,06149 HC (g): 62,71083
			VN 9 a 13 años: KCAL:621,273 Prot (g): 26,345 Lip (g): 16,536 HC (g): 85,521	VN 9 a 13 años: KCAL:602,643 Prot (g): 27,558 Lip (g): 21,231 HC (g): 70,779



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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Pasta/Arroz



Fruta



lácteo