


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:419,72161 Prot (g): 25,292 Lip (g): 16,401 HC (g): 32,011 VN 9 a 13 años: KCAL:545,093 Prot (g): 26,395 Lip (g): 16,695 HC (g): 71,765</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:415,87315 Prot (g): 26,71626 Lip (g): 12,9227 HC (g): 65,22241 VN 9 a 13 años: KCAL:540,095 Prot (g): 27,07 Lip (g): 13,017 HC (g): 74,545</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:568,81671 Prot (g): 25,764 Lip (g): 27,047 HC (g): 42,518 VN 9 a 13 años: KCAL:738,723 Prot (g): 30,684 Lip (g): 28,359 HC (g): 87,73</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:454,16448 Prot (g): 11,78986 Lip (g): 13,89669 HC (g): 91,75527 VN 9 a 13 años: KCAL:589,824 Prot (g): 12,162 Lip (g): 13,988 HC (g): 101,105</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:378,56434 Prot (g): 26,034 Lip (g): 6,637 HC (g): 36,803 VN 9 a 13 años: KCAL:491,642 Prot (g): 27,137 Lip (g): 6,931 HC (g): 76,557</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:461,12836 Prot (g): 14,92081 Lip (g): 19,71868 HC (g): 75,56798 VN 9 a 13 años: KCAL:491,642 Prot (g): 27,137 Lip (g): 6,931 HC (g): 76,557</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:597,32385 Prot (g): 29,70026 Lip (g): 33,7487 HC (g): 71,01741 VN 9 a 13 años: KCAL:775,745 Prot (g): 30,054 Lip (g): 33,843 HC (g): 80,34</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:464,76507 Prot (g): 23,34095 Lip (g): 13,81155 HC (g): 84,65993 VN 9 a 13 años: KCAL:603,591 Prot (g): 24,591 Lip (g): 14,137 HC (g): 95,265</p>	<p>14</p> <p>Crema de zanahoria (14)</p> <p>Estofado de pavo stroganoff con patata (14)</p> <p>Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:443,35984 Prot (g): 25,756 Lip (g): 16,436 HC (g): 36,944 VN 9 a 13 años: KCAL:575,792 Prot (g): 26,859 Lip (g): 16,73 HC (g): 76,698</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:522,78996 Prot (g): 23,29386 Lip (g): 27,66769 HC (g): 70,95927 VN 9 a 13 años: KCAL:678,948 Prot (g): 23,866 Lip (g): 27,759 HC (g): 80,309</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:456,36591 Prot (g): 20,44381 Lip (g): 14,34068 HC (g): 79,95698 VN 9 a 13 años: KCAL:592,683 Prot (g): 20,801 Lip (g): 14,429 HC (g): 89,197</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras salteada (14)</p> <p>Pollo asado al limon (14)</p> <p>Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:543,46831 Prot (g): 40,161 Lip (g): 23,812 HC (g): 39,939 VN 9 a 13 años: KCAL:705,803 Prot (g): 41,264 Lip (g): 24,106 HC (g): 79,693</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:437,10975 Prot (g): 26,98235 Lip (g): 14,42456 HC (g): 70,68907 VN 9 a 13 años: KCAL:567,675 Prot (g): 28,214 Lip (g): 14,753 HC (g): 81,267</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:379,13029 Prot (g): 17,977 Lip (g): 6,376 HC (g): 49,225 VN 9 a 13 años: KCAL:492,377 Prot (g): 19,08 Lip (g): 6,67 HC (g): 88,979</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:365,82854 Prot (g): 18,35986 Lip (g): 7,23169 HC (g): 71,76727 VN 9 a 13 años: KCAL:475,102 Prot (g): 18,732 Lip (g): 7,323 HC (g): 81,117</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:405,19787 Prot (g): 20,16381 Lip (g): 14,06868 HC (g): 73,38698 VN 9 a 13 años: KCAL:526,231 Prot (g): 20,521 Lip (g): 14,157 HC (g): 82,627</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:400,66488 Prot (g): 23,39726 Lip (g): 17,3877 HC (g): 54,88041 VN 9 a 13 años: KCAL:520,344 Prot (g): 23,751 Lip (g): 17,482 HC (g): 64,203</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:450,87735 Prot (g): 27,992 Lip (g): 14,819 HC (g): 31,636 VN 9 a 13 años: KCAL:585,555 Prot (g): 32,912 Lip (g): 16,131 HC (g): 76,848</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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:534,20136 Prot (g): 44,378 Lip (g): 21,868 HC (g): 35,244 VN 9 a 13 años: KCAL:693,768 Prot (g): 45,481 Lip (g): 22,162 HC (g): 74,998</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.

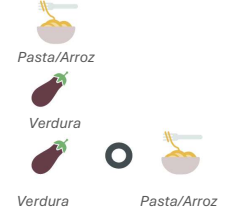
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...

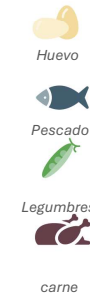


Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

