

Menú SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p>  <p>Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo</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:357,12138 Prot (g): 22,85 Lip (g): 7,828 HC (g): 30,377 VN 9 a 13 años: KCAL:463,794 Prot (g): 23,953 Lip (g): 8,122 HC (g): 70,131</p>	<p>4</p> <p>Sopa de pescado con arroz (4,5,6)</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:420,87661 Prot (g): 24,042 Lip (g): 16,176 HC (g): 34,561 VN 9 a 13 años: KCAL:546,593 Prot (g): 25,145 Lip (g): 16,47 HC (g): 74,315</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>Cinta de lomo al horno</p> <p>Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:468,5681 Prot (g): 31,306 Lip (g): 13,563 HC (g): 34,96 VN 9 a 13 años: KCAL:608,53 Prot (g): 36,226 Lip (g): 14,875 HC (g): 80,172</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>Coliflor y brócoli salteado con cebolla y ajo</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:357,12138 Prot (g): 22,85 Lip (g): 7,828 HC (g): 30,377 VN 9 a 13 años: KCAL:463,794 Prot (g): 23,953 Lip (g): 8,122 HC (g): 70,131</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten y sin huevo (9)</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:476,71316 Prot (g): 14,94081 Lip (g): 19,69868 HC (g): 82,15398 VN 9 a 13 años: KCAL:463,794 Prot (g): 23,953 Lip (g): 8,122 HC (g): 70,131</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 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 sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:430,2991 Prot (g): 19,33095 Lip (g): 9,94055 HC (g): 85,96893 VN 9 a 13 años: KCAL:558,83 Prot (g): 20,581 Lip (g): 10,266 HC (g): 96,574</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>Pasta sin gluten y sin huevo a la italiana (9)</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:516,84171 Prot (g): 19,74586 Lip (g): 30,00269 HC (g): 69,80127 VN 9 a 13 años: KCAL:671,223 Prot (g): 20,118 Lip (g): 30,094 HC (g): 79,151</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza</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:387,22222 Prot (g): 11,06381 Lip (g): 13,60768 HC (g): 70,30498 VN 9 a 13 años: KCAL:502,886 Prot (g): 11,421 Lip (g): 13,696 HC (g): 79,545</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras salteada (14)</p> <p>Pollo asado al limón (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>Filete de abadejo al horno (4,5,6)</p> <p>Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:379,87873 Prot (g): 22,151 Lip (g): 6,605 HC (g): 44,52 VN 9 a 13 años: KCAL:493,349 Prot (g): 23,254 Lip (g): 6,899 HC (g): 84,274</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>Pasta sin gluten y sin huevo a la italiana (9)</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:403,36296 Prot (g): 17,14581 Lip (g): 15,74268 HC (g): 72,43398 VN 9 a 13 años: KCAL:523,848 Prot (g): 17,503 Lip (g): 15,831 HC (g): 81,674</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>Sopa de pescado con arroz (4,5,6)</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:452,0054 Prot (g): 33,619 Lip (g): 20,223 HC (g): 25,925 VN 9 a 13 años: KCAL:587,02 Prot (g): 34,722 Lip (g): 20,517 HC (g): 65,679</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