

Menú SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema de calabacín y calabaza (14) Contramuslo de pollo en salsa española Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) KCAL:409,29196 Prot (g): 22,675 Lip (g): 16,414 HC (g): 28,482 KCAL:531,548 Prot (g): 23,778 Lip (g): 16,708 HC (g): 68,236	2 Arroz integral con cebolla, zanahoria y guisantes Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) KCAL:418,44726 Prot (g): 17,78 Lip (g): 11,386 HC (g): 48,561 KCAL:543,438 Prot (g): 18,883 Lip (g): 11,68 HC (g): 88,315	3 Alubias blancas con verduras (14) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) KCAL:438,64282 Prot (g): 38,18086 Lip (g): 10,52069 HC (g): 63,68727 KCAL:569,666 Prot (g): 38,553 Lip (g): 10,612 HC (g): 73,037	4 Judías verdes con patatas eco Albóndigas de ternera a la jardinera (9,14) Ensalada de lechuga Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9) KCAL:551,61414 Prot (g): 25,7419 Lip (g): 28,50454 HC (g): 74,08064 KCAL:716,382 Prot (g): 26,977 Lip (g): 28,827 HC (g): 84,576	5 Escudella (1,9,11,12,14) Filete de merluza al horno (4,5,6) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) KCAL:343,36225 Prot (g): 20,37426 Lip (g): 6,6417 HC (g): 63,99741 KCAL:445,925 Prot (g): 20,728 Lip (g): 6,736 HC (g): 73,32
8  DÍA DE LA INMACULADA	9 Arroz a la napolitana con salsa de tomate Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) KCAL:650,07558 Prot (g): 34,85186 Lip (g): 27,17969 HC (g): 104,22127 KCAL:650,07558 Prot (g): 34,85186 Lip (g): 27,17969 HC (g): 104,22127	10 Verdura tricolor ecológica (14) Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) KCAL:528,97383 Prot (g): 24,50581 Lip (g): 28,15968 HC (g): 69,61498 KCAL:686,979 Prot (g): 24,863 Lip (g): 28,248 HC (g): 78,855	11 Pasta sin gluten y sin huevo a la italiana (9) Salmón al horno con hierbas provenzales (4,5,6) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9) KCAL:507,85119 Prot (g): 27,85935 Lip (g): 22,54556 HC (g): 74,40807 KCAL:659,547 Prot (g): 29,091 Lip (g): 22,874 HC (g): 84,986	12 Alubias blancas estofadas con calabaza Cinta de lomo al horno Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) KCAL:483,18809 Prot (g): 34,926 Lip (g): 18,107 HC (g): 33,181 KCAL:627,517 Prot (g): 36,029 Lip (g): 18,401 HC (g): 72,935
15 Arroz con salsa de tomate Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6) Ensalada de lechuga Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) KCAL:435,85157 Prot (g): 32,37281 Lip (g): 8,11468 HC (g): 79,80298 KCAL:566,041 Prot (g): 32,73 Lip (g): 8,203 HC (g): 89,043	16 Garbanzos con verduras Gallo San Pedro al horno (4,5,6) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) KCAL:499,85397 Prot (g): 29,226 Lip (g): 14,002 HC (g): 53,341 KCAL:649,161 Prot (g): 30,329 Lip (g): 14,296 HC (g): 93,095	17 Judías verdes con patatas (14) Cinta de lomo al horno Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) KCAL:437,48166 Prot (g): 31,306 Lip (g): 13,563 HC (g): 34,96 KCAL:568,158 Prot (g): 32,400 Lip (g): 13,857 HC (g): 74,714	18 Lentejas estofadas eco (1,14) Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9) KCAL:476,68005 Prot (g): 43,53535 Lip (g): 11,63056 HC (g): 70,41907 KCAL:619,065 Prot (g): 44,767 Lip (g): 11,959 HC (g): 80,997	19 Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9) KCAL:355,16635 Prot (g): 33,52786 Lip (g): 8,44769 HC (g): 52,85827 KCAL:461,255 Prot (g): 33,9 Lip (g): 8,539 HC (g): 62,208



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.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

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 Pescado
carne	>	Huevo Pescado
Fruta	>	lácteo