


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</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>KCAL:378,56434 Prot (g): 26,034 Lip (g): 6,637 HC (g): 36,803 KCAL:491,642 Prot (g): 27,137 Lip (g): 6,931 HC (g): 76,557</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>KCAL:420,87661 Prot (g): 24,042 Lip (g): 16,176 HC (g): 34,561 KCAL:546,593 Prot (g): 25,145 Lip (g): 16,47 HC (g): 74,315</p> <p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos integrales eco (1,9,11,12,14)</p> <p>Filete de merluza al horno (4,5,6)</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)</p> <p>KCAL:275,59686 Prot (g): 17,47081 Lip (g): 4,10868 HC (g): 51,32298 KCAL:491,642 Prot (g): 27,137 Lip (g): 6,931 HC (g): 76,557</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos con verduras</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>KCAL:505,09536 Prot (g): 30,41026 Lip (g): 14,3177 HC (g): 84,55141 KCAL:655,968 Prot (g): 30,764 Lip (g): 14,412 HC (g): 93,874</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>KCAL:597,32365 Prot (g): 29,70026 Lip (g): 33,7487 HC (g): 71,01741 KCAL:775,745 Prot (g): 30,054 Lip (g): 33,843 HC (g): 80,34</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>KCAL:468,5681 Prot (g): 31,306 Lip (g): 13,563 HC (g): 34,96 KCAL:608,53 Prot (g): 36,226 Lip (g): 14,875 HC (g): 80,172</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>KCAL:430,2991 Prot (g): 19,33095 Lip (g): 9,94055 HC (g): 85,96893 KCAL:558,83 Prot (g): 20,581 Lip (g): 10,266 HC (g): 96,574</p>	<p>7</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria (14)</p> <p>Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)</p> <p>KCAL:430,32682 Prot (g): 31,80186 Lip (g): 9,34969 HC (g): 76,55927 KCAL:558,866 Prot (g): 32,174 Lip (g): 9,441 HC (g): 85,909</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>KCAL:443,35984 Prot (g): 25,756 Lip (g): 16,436 HC (g): 36,944 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>Cinta de lomo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria (14)</p> <p>Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)</p> <p>KCAL:476,24731 Prot (g): 30,24586 Lip (g): 19,46069 HC (g): 69,80127 KCAL:618,503 Prot (g): 30,618 Lip (g): 19,552 HC (g): 79,151</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con verduras (1,14)</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)</p> <p>KCAL:432,52825 Prot (g): 40,45581 Lip (g): 9,79368 HC (g): 64,76098 KCAL:561,725 Prot (g): 40,813 Lip (g): 9,882 HC (g): 74,001</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>KCAL:543,46631 Prot (g): 40,161 Lip (g): 23,812 HC (g): 39,939 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>Cinta de lomo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz (14)</p> <p>Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)</p> <p>KCAL:507,97285 Prot (g): 40,03235 Lip (g): 18,13256 HC (g): 67,68907 KCAL:659,705 Prot (g): 41,264 Lip (g): 18,461 HC (g): 78,267</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>KCAL:379,13029 Prot (g): 17,977 Lip (g): 6,376 HC (g): 49,225 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>KCAL:365,82854 Prot (g): 18,35986 Lip (g): 7,23169 HC (g): 71,76727 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>Cinta de lomo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)</p> <p>KCAL:474,22606 Prot (g): 30,19581 Lip (g): 19,45068 HC (g): 69,43398 KCAL:615,878 Prot (g): 30,553 Lip (g): 19,539 HC (g): 78,674</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>KCAL:400,66488 Prot (g): 23,39726 Lip (g): 17,3877 HC (g): 54,88041 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>Cinta de lomo al horno</p> <p>Yogur de sabor edulcorado (2) Y Pan sin gluten (2,9)</p> <p>KCAL:422,5837 Prot (g): 27,57 Lip (g): 14,326 HC (g): 24,245 KCAL:548,81 Prot (g): 32,49 Lip (g): 15,638 HC (g): 69,457</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>KCAL:534,20136 Prot (g): 44,378 Lip (g): 21,868 HC (g): 35,244 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.

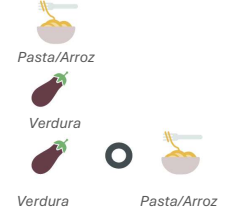
RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...

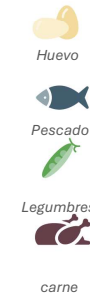


Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

