


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 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>VN 3-8 años: KCAL:505,09536 Prot (g): 30,41026 Lip (g): 14,3177 HC (g): 84,55141 VN 9 a 13 años: KCAL:655,968 Prot (g): 30,764 Lip (g): 14,412 HC (g): 93,874</p>	<p>6</p> <p>Acelgas 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:436,9057 Prot (g): 29,496 Lip (g): 15,881 HC (g): 18,81 VN 9 a 13 años: KCAL:567,41 Prot (g): 34,416 Lip (g): 17,193 HC (g): 64,022</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 arroz</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:462,2926 Prot (g): 12,59281 Lip (g): 21,08768 HC (g): 76,73598 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>Crema de 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:506,24882 Prot (g): 22,49426 Lip (g): 30,0077 HC (g): 62,01141 VN 9 a 13 años: KCAL:657,466 Prot (g): 22,848 Lip (g): 30,102 HC (g): 71,334</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): 20,561 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): 19,112 Lip (g): 12,515 HC (g): 88,374</p>
<p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</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>VN 3-8 años: KCAL:462,98252 Prot (g): 29,64186 Lip (g): 14,95069 HC (g): 76,55927 VN 9 a 13 años: KCAL:601,276 Prot (g): 30,014 Lip (g): 15,042 HC (g): 85,909</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>Brocoli salteado con cebolla y ajo</p> <p>Pollo asado al limon (14)</p> <p>Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:477,25601 Prot (g): 39,951 Lip (g): 23,273 HC (g): 18,689 VN 9 a 13 años: KCAL:619,813 Prot (g): 41,054 Lip (g): 23,567 HC (g): 56,443</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabaza</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:357,57799 Prot (g): 18,79335 Lip (g): 11,75756 HC (g): 62,58807 VN 9 a 13 años: KCAL:464,387 Prot (g): 20,025 Lip (g): 12,086 HC (g): 73,166</p>	<p>21</p> <p>Arroz con salsa de setas (2,3)</p> <p>Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6)</p> <p>Fruta fresca Y Pan sin gluten (2,9)</p> <p>VN 3-8 años: KCAL:418,92543 Prot (g): 18,009 Lip (g): 12,221 HC (g): 48,62 VN 9 a 13 años: KCAL:544,059 Prot (g): 19,112 Lip (g): 12,515 HC (g): 88,374</p>
<p>24</p> <p>Acelgas con patatas (14)</p> <p>Filete de merluza al horno (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:312,89951 Prot (g): 18,92686 Lip (g): 7,18669 HC (g): 50,11127 VN 9 a 13 años: KCAL:406,363 Prot (g): 19,299 Lip (g): 7,278 HC (g): 59,461</p>	<p>25</p> <p>Arroz con salsa de tomate</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:390,09817 Prot (g): 16,54181 Lip (g): 11,23268 HC (g): 79,19198 VN 9 a 13 años: KCAL:506,621 Prot (g): 16,899 Lip (g): 11,321 HC (g): 88,432</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>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:422,5837 Prot (g): 27,57 Lip (g): 14,326 HC (g): 24,245 VN 9 a 13 años: KCAL:548,81 Prot (g): 32,49 Lip (g): 15,638 HC (g): 69,457</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate</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:524,83277 Prot (g): 35,58 Lip (g): 20,506 HC (g): 47,059 VN 9 a 13 años: KCAL:681,601 Prot (g): 36,683 Lip (g): 20,8 HC (g): 86,813</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...

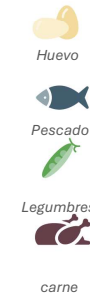


Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...

