

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
Crema de calabacín y calabaza (14) Lomo de cerdo en salsa española Fruta fresca y Pan blanco (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:473,9504 Prot (g): 21,51 Lip (g): 29,713 HC (g): 29,344 VN 9 a 13 años: KCAL:615,52 Prot (g): 24,203 Lip (g): 30,037 HC (g): 58,426</small>	Arroz tres delicias Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca y Pan blanco (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:431,98309 Prot (g): 22,95456 Lip (g): 14,7268 HC (g): 74,08297 VN 9 a 13 años: KCAL:615,52 Prot (g): 24,203 Lip (g): 30,037 HC (g): 58,426</small>	Alubias blancas con verduras (14) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan integral (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:404,43942 Prot (g): 25,15766 Lip (g): 12,67549 HC (g): 62,39683 VN 9 a 13 años: KCAL:525,246 Prot (g): 26,183 Lip (g): 12,845 HC (g): 70,465</small>	Guisantes guisados a la sevillana (14) Ternera a la jardinera (14) Ensalada de lechuga Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:584,66023 Prot (g): 36,8092 Lip (g): 33,36064 HC (g): 61,6052 VN 9 a 13 años: KCAL:759,299 Prot (g): 38,41 Lip (g): 33,69 HC (g): 69,646</small>	Escudella (1,9,11,12,14) Tortilla de patata con calabacín (3) Fruta fresca y Pan integral (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:527,65636 Prot (g): 16,64 Lip (g): 21,936 HC (g): 57,032 VN 9 a 13 años: KCAL:685,268 Prot (g): 20,583 Lip (g): 22,57 HC (g): 91,214</small>
15	16	17	18	19
Arroz a la napolitana con salsa de tomate Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan blanco (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:627,93808 Prot (g): 36,07616 Lip (g): 27,20279 HC (g): 96,00383 VN 9 a 13 años: KCAL:815,504 Prot (g): 36,814 Lip (g): 27,301 HC (g): 102,899</small>	Lentejas con verduras (1,14) Lomo en salsa rubia con zanahoria (12) Fruta fresca y Pan blanco (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:548,01362 Prot (g): 30,69 Lip (g): 30,425 HC (g): 40,453 VN 9 a 13 años: KCAL:711,706 Prot (g): 33,383 Lip (g): 30,749 HC (g): 69,535</small>	Espirales integrales a la italiana con queso rallado (1,2,3,9,11) Gallo San Pedro con salsa de pimientos con calabacín (4,5,6) Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan integral (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:411,56577 Prot (g): 27,17261 Lip (g): 11,04248 HC (g): 65,67254 VN 9 a 13 años: KCAL:534,501 Prot (g): 28,183 Lip (g): 11,209 HC (g): 73,631</small>	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (14) Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:426,51532 Prot (g): 27,23365 Lip (g): 15,52166 HC (g): 63,37663 VN 9 a 13 años: KCAL:553,916 Prot (g): 28,821 Lip (g): 15,857 HC (g): 71,5</small>	Verdura tricolor (14) Abadejo a la marinera con guisantes (4,5,6) Fruta fresca y Pan integral (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:358,79228 Prot (g): 18,643 Lip (g): 4,823 HC (g): 39,012 VN 9 a 13 años: KCAL:465,964 Prot (g): 22,586 Lip (g): 5,457 HC (g): 73,194</small>
22	23	24	25	26
Macarrones con calabacín y zanahoria (1,9,11) Pollo a la italiana Fruta fresca y Pan blanco (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:495,07227 Prot (g): 29,329 Lip (g): 17,827 HC (g): 55,141 VN 9 a 13 años: KCAL:642,951 Prot (g): 32,022 Lip (g): 18,151 HC (g): 84,223</small>	Garbanzos con verduras Filetes de merluza en salsa verde (4,5,6) Ensalada de lechuga y maíz (14) Fruta fresca y Pan blanco (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:532,14931 Prot (g): 45,30156 Lip (g): 14,2958 HC (g): 77,93597 VN 9 a 13 años: KCAL:691,103 Prot (g): 46,021 Lip (g): 14,397 HC (g): 84,804</small>	Judías verdes con patatas (14) Albóndigas mixtas con salsa barbacoa (1,2,3,9,11,12,14) Fruta fresca y Pan integral (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:534,39386 Prot (g): 22,797 Lip (g): 29,868 HC (g): 36,927 VN 9 a 13 años: KCAL:694,018 Prot (g): 26,74 Lip (g): 30,502 HC (g): 71,109</small>	Lentejas estofadas (1,14) Tortilla de patata y cebolla (3) Ensalada de lechuga Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:477,06582 Prot (g): 24,7592 Lip (g): 16,18064 HC (g): 77,1212 VN 9 a 13 años: KCAL:619,566 Prot (g): 26,36 Lip (g): 16,51 HC (g): 85,162</small>	Arroz con salsa de tomate Longaniza de cerdo (1,2,3,9,14) Ensalada de lechuga y zanahoria (14) Fruta fresca y Pan integral (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:520,97122 Prot (g): 22,82866 Lip (g): 24,55349 HC (g): 77,76883 VN 9 a 13 años: KCAL:676,586 Prot (g): 23,854 Lip (g): 24,723 HC (g): 85,837</small>
29	30			
Lentejas estofadas con pimiento (1,14) Abadejo a la marinera (4,5,6) Fruta fresca y Pan blanco (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:356,42684 Prot (g): 26,034 Lip (g): 6,637 HC (g): 36,803 VN 9 a 13 años: KCAL:462,892 Prot (g): 28,727 Lip (g): 6,961 HC (g): 65,885</small>	Sopa de ave con fideos integrales (1,9,11,12,14) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan blanco (1) <small>VN 3-8 años: KCAL:438,99086 Prot (g): 16,14511 Lip (g): 19,74178 HC (g): 67,35054 VN 9 a 13 años: KCAL:570,118 Prot (g): 16,868 Lip (g): 19,837 HC (g): 74,136</small>			



Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



Alérgenos: 1-Guten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado
 5-Moluscos 6-Crustáceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cáscara 9-
 Soja 10-Sésamo 11-Mostaza
 12-Apio 13-Altramuzos 14-Dióxidos de azufre y sulfitos

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.

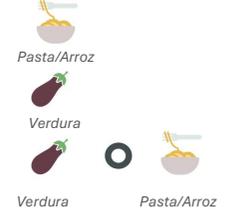
RECOMENDADOR DE CENAS

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...

