

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Alubias blancas estofadas con calabaza	Arroz tres delicias	Vichyssoise (14)
		Guiso de cerdo estofado con pera (14)	Merluza en salsa de jamón (2,4,5,6)	Estofado de pavo stroganoff con patata (14)
		Ensalada de lechuga y maíz (14)	Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	
		Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)
		VN 3-8 años: KCAL:526,98492 Prot (g): 35,78606 Lip (g): 20,3095 HC (g): 69,59897 VN 9 a 13 años: KCAL:684,396 Prot (g): 36,793 Lip (g): 20,482 HC (g): 77,64	VN 3-8 años: KCAL:476,09408 Prot (g): 29,05925 Lip (g): 16,39365 HC (g): 77,24849 VN 9 a 13 años: KCAL:618,304 Prot (g): 30,675 Lip (g): 16,726 HC (g): 85,4	VN 3-8 años: KCAL:435,65214 Prot (g): 25,805 Lip (g): 16,475 HC (g): 33,229 VN 9 a 13 años: KCAL:565,782 Prot (g): 29,748 Lip (g): 17,109 HC (g): 67,411
6	7	8	9	10
Espirales a la italiana (1,3,9,11)	Lentejas al estilo de Ordesa (1,2,9,14)	Menestra de verduras salteada (14)	Garbanzos con espinacas	Arroz con salsa de setas (2,3)
Hamburguesa de ternera al horno (2,3,9,14)	Tortilla de patata y cebolla (3)	Pollo asado al limon (14)	Tortilla francesa (3)	Abadejo con salsa aurora (1,2,4,9,14)
Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga		Ensalada de lechuga y maíz (14)	
Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)
VN 3-8 años: KCAL:343,69104 Prot (g): 19,58416 Lip (g): 7,25479 HC (g): 63,54983 VN 9 a 13 años: KCAL:666,486 Prot (g): 24,151 Lip (g): 29,148 HC (g): 73,697	VN 3-8 años: KCAL:482,54283 Prot (g): 26,61511 Lip (g): 18,59278 HC (g): 72,73254 VN 9 a 13 años: KCAL:666,486 Prot (g): 24,151 Lip (g): 29,148 HC (g): 73,697	VN 3-8 años: KCAL:547,47231 Prot (g): 40,161 Lip (g): 23,812 HC (g): 39,939 VN 9 a 13 años: KCAL:711,003 Prot (g): 44,104 Lip (g): 24,446 HC (g): 74,121	VN 3-8 años: KCAL:490,07035 Prot (g): 31,49965 Lip (g): 18,07766 HC (g): 74,22763 VN 9 a 13 años: KCAL:636,455 Prot (g): 33,097 Lip (g): 18,413 HC (g): 82,351	VN 3-8 años: KCAL:383,13429 Prot (g): 17,977 Lip (g): 6,376 HC (g): 49,225 VN 9 a 13 años: KCAL:497,577 Prot (g): 21,92 Lip (g): 7,01 HC (g): 83,407
13	14	15	16	17
 12 DE OCTUBRE DÍA DEL PILAR Y DE LA HISPANIDAD	Espaguetis a la italiana con queso (1,2,3,9,11)	Patatas estofadas (14)	Crema de verduras (14)	Lentejas estofadas con cebolla (1)
	Tortilla francesa (3)	Gallo San Pedro con salsa tomillo limón (4,5,6)	Estofado de cerdo estilo habanero (1,11,12,14)	Asado de pollo al horno con finas hierbas
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz (14)		
	Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)
	VN 3-8 años: KCAL:383,06037 Prot (g): 21,38811 Lip (g): 14,09178 HC (g): 65,16954 VN 9 a 13 años: KCAL:497,481 Prot (g): 22,111 Lip (g): 14,187 HC (g): 71,955	VN 3-8 años: KCAL:357,27461 Prot (g): 21,74606 Lip (g): 7,5665 HC (g): 61,71997 VN 9 a 13 años: KCAL:463,993 Prot (g): 22,753 Lip (g): 7,739 HC (g): 69,761	VN 3-8 años: KCAL:445,9378 Prot (g): 25,191 Lip (g): 17,928 HC (g): 32,739 VN 9 a 13 años: KCAL:579,14 Prot (g): 31,701 Lip (g): 19,27 HC (g): 67,279	VN 3-8 años: KCAL:538,20536 Prot (g): 44,378 Lip (g): 21,868 HC (g): 35,244 VN 9 a 13 años: KCAL:698,968 Prot (g): 48,321 Lip (g): 22,502 HC (g): 69,426
20	21	22	23	24
Crema de calabacín y calabaza (14)	Arroz en salsa de tomate con cebolla, zanahoria y guisantes	Alubias blancas con verduras (14)	Judías verdes ecológicas con patatas (14)	Escudella (1,9,11,12,14)
Contramuslo de pollo en salsa española	Abadejo en salsa con calabacín y cebolla (4,5,6)	Tortilla francesa (3)	Albóndigas de ternera a la jardinera (9,14)	Tortilla de patata con calabacín (3)
		Ensalada de lechuga y zanahoria (14)	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz (14)
Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)
VN 3-8 años: KCAL:381,92616 Prot (g): 22,675 Lip (g): 16,414 HC (g): 28,482 VN 9 a 13 años: KCAL:496,008 Prot (g): 25,368 Lip (g): 16,738 HC (g): 57,564	VN 3-8 años: KCAL:407,85976 Prot (g): 17,28 Lip (g): 10,736 HC (g): 54,861 VN 9 a 13 años: KCAL:529,688 Prot (g): 19,973 Lip (g): 11,06 HC (g): 83,943	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	VN 3-8 años: KCAL:529,47664 Prot (g): 26,9662 Lip (g): 28,52764 HC (g): 65,8632 VN 9 a 13 años: KCAL:687,632 Prot (g): 28,567 Lip (g): 28,857 HC (g): 73,904	VN 3-8 años: KCAL:532,89775 Prot (g): 20,01106 Lip (g): 22,5135 HC (g): 83,95197 VN 9 a 13 años: KCAL:692,075 Prot (g): 21,018 Lip (g): 22,686 HC (g): 91,993
27	28	29	30	31
Arroz a la napolitana con salsa de tomate	Lentejas ecológicas estofadas con verduras y arroz (1)	Espirales integrales a la italiana con queso rallado (1,2,3,9,11)	Alubias blancas estofadas con calabaza	Verdura tricolor (14)
Contramuslo de pollo al horno	Lomo en salsa rubia con zanahoria (12)	Salmón al horno con hierbas provenzales (4,5,6)	Tortilla francesa (3)	Abadejo a la marinera con guisantes (4,5,6)
Ensalada de lechuga y zanahoria (14)		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y maíz (14)	
Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)	Yogur de sabor edulcorado (2) y Pan blanco (1,3,7,14)	Fruta fresca y Pan integral (1,3,7,14)
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	VN 3-8 años: KCAL:655,32082 Prot (g): 33,682 Lip (g): 32,816 HC (g): 66,897 VN 9 a 13 años: KCAL:851,066 Prot (g): 36,375 Lip (g): 33,14 HC (g): 95,979	VN 3-8 años: KCAL:471,29467 Prot (g): 32,02661 Lip (g): 20,21848 HC (g): 60,14654 VN 9 a 13 años: KCAL:612,071 Prot (g): 33,037 Lip (g): 20,385 HC (g): 68,105	VN 3-8 años: KCAL:426,51532 Prot (g): 27,22365 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	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): 22,566 Lip (g): 5,457 HC (g): 73,194

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-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